

سلسلة ثقافية شهرية
تصدر عن دار المعارف

دكتور مصطفى عبد الرزاق نوفل



أغذية الحب والسعادة

دار المعارف



سلسلة ثقافية شهرية
تصدر عن دار المعارف

[٧٠٨]

بطاقة الفهرسة
إعداد الهيئة المصرية العامة لدار الكتب والوثائق القومية
إدارة الشئون الفنية

نوفل، مصطفى عبد الرزاق
أغذية الحب والسعادة / مصطفى عبد الرزاق نوفل
القاهرة : دار المعارف ، ٢٠٠٦
١٤٠ صفحة ، ١٧ سم . – (اقرأ)
تدمك = ٨ – ٦٩٦٣ – ٠٢ – ٩٧٧

١ – الأغذية – الجوانب الصحية
أ – العنوان

ديوى ٢/ ٦١٣

رقم الإيداع ١٣٩١٩ / ٢٠٠٦

٥/ ٢٠٠٦/ ١

الناشر : دار المعارف – ١١١٩ كورنيش النيل – القاهرة ج . م . ع .
هاتف : ٥٧٧٧٠٧٧ – فاكس: ٥٧٤٤٩٩٩– E.mail: maaref@idsc.net.eg

دكتور مصطفى عبد الرزاق نوفل

أغذية الحب والسعادة





ان الذيــن عنــوا بانشــاء هــذه السلســلة ونشــرها ، لم يفكروا الا فى شــىء واحد ، هـو نشـر الثقافة من حيث هـى ثقافة . لا يريـدون الا أن يقـرأ ابنـاء الشـعوب العربيــة . وأن ينتفعـوا ، وأن تدعوهـم هذه القـراءة الى الاسـتزادة مـن الثقافة . والطموح الى حيــاة عقلية أرقى واخصب من الحياة العقلية التى نحياها .

طه حسين



دار المعارف بمصر

العدد الأول من سلسلة اقرا الشهرية صدر عام ١٩٤٣

بسم الله الرحمن الرحيم

﴿ كُلُوا مِن رِّزْقِ رَبِّكُمْ وَاشْكُرُوا لَهُ ۚ بَلْدَةٌ طَيِّبَةٌ وَرَبٌّ غَفُورٌ ﴾

١٥ - سبأ

« اللهم تقبل هذا العمل قبولا حسنا، اللهم علمني ما ينفعني وانفعني بما علمتني، وزدني علما من عندك. وصلى الله وسلم على سيدنا محمد رسول الله صلى الله عليه وسلم ».

الإهـــــداء

إلى كل نفـس تشـتاق إلى عودة مشـاعر ودفء أحاسيس الحب والسعادة لنجتاز جميعا صعوبات أحداث الحياة اليومية، أهدى كتابى (أغذية الحب والسعادة) متمنيا لكل فرد متعة الصحة والعافية والبهجة والسرور

اللهم تقبل هذا العمل قبولا حسنًا

دكتور مصطفى عبد الرزاق نوفل

مقدمة

يتعرض إنسان القرن الحادى والعشرين إلى أحداث ومتغيرات كثيرة أثرت على حياته اليومية، فأصبح يعانى من شدة القلق والتوتر، والمزاج السيىء، وعدم الشعور بالراحة، والافتقار إلى الطمأنينة.

ومع كثرة عناصر الحياة اليومية التى يتعامل معها الإنسان، يجب عليه محاولة إصلاحها - قدر المستطاع - حتى ينعم بتأثيراتها الإيجابية التى تعيد إليه بعض هدوء حياته.

ومن أهم ضروريات عناصر الحياة اليومية للإنسان، التغذية، فهل يمكن له أن يتبع نظما غذائية معينة يكون لها دور وتأثير فى إصلاح حياته المحاصرة بالعديد من المشاكل. وهل يمكن للتغذية أن تعطى للإنسان بعض ما يفتقده - حاليا - من المشاعر والأحاسيس الطيبة لعله يتمتع بحياة أكثر رومانسية وعاطفية تمده بمشاعر من الحب والسعادة والهدوء لتساعده على اجتياز ما يواجهه من أوقات صعبة ومواقف حرجة فى أحداث حياته اليومية.

إن هذا الكتاب الجديد (أغذية الحب والسعادة) يقدم لك - عزيزى القارئ - بارقة أمل عن أحدث اتجاهات التغذية التى يرى الباحثون

أنها قد تضفى البهجة والسـرور على من يتناولها، وتسهم فى تخفيف آلامه، وتساعده على عدم الشعور بأى نوع من اليأس أو القلق، لينعم دائما فى حياته اليومية بكل صحة وسعادة وسرور.

المؤلـف
دكتور مصطفى عبد الرزاق نوفل
أستاذ علوم الأغذية بجامعة الأزهر



أغذية لعاطفة الحب!

الحب يعطى للإنسـان مشـاعر كثيرة تحقـق له الأمـن والطمأنينة وتجنبه متاعب الخوف والقلق وما ينجم عنهما من الإحساس بالحرمان والتعاسـة. والحب هو أساس السـعادة الزوجية، كما أن له تأثيرًا كبيرًا على الحالة الصحية والنفسـية والمزاجية للإنسان، وعلى علاقاتـه الأسـرية والاجتماعية ومـدى نجاحه فى أعماله الدراسـية والوظيفية والمهنية.

ويجب أن يكون واضحا أن الاحتياج للحب هو ضرورة من ضروريات الحياة السـوية فى كل الأعمار، للصغـار وللكبار وحتى نهاية العمر، وهو ما أكدته الدراسات الحديثة.

ومـع تأكيد أهميـة الحب فى تحقيق السـعادة الزوجية، فله فوائد أخـرى للزوجين: منهـا ما يفيد القلـب ويقوى جهـاز المناعة ويوفر الحمايـة من بعض أنـواع الأورام ويزيد من القـدرة على تحمل الألم، فضلا عن تأثيره النفسـى المحقق للشـعور بالرضـا والراحة الواقى من مخاطر الإصابة بالاكتئاب.

الحب.. والسعادة الزوجية:

مع فوائد الحب المتعددة، اهتمت الدراسات الحديثة مؤخرا بكشف أسرار ارتباطه بالسعادة في العلاقة الزوجية الحميمة. ووجد أن تحقيق الحب في العلاقة الزوجية يعتمد على عدة تفاعلات كيميائية حيوية تحدث في الجسم وتتحكم فيها هرمونات (مثل تيستوستيرون، وإستروجين، وأوكسيتوسين) وموصلات عصبية معينة (منها سيروتونين، ودوبامين، وأدرينالين الذى قد يعرف باسم إيبنفرين، ونور أدرينالين الذى قد يعرف باسم نور إيبنفرين)، ومواد كيميائية أخرى (مثل: أوكسيد النيتريك، وبروتين في خلايا الأمعاء) يفرزها الجسم وتتفاعل مع بعضها في مسارات حيوية معقدة لتحقق في النهاية كل مشاعر الرغبة والسعادة في العلاقة الزوجية.

فهرمون تيستوستيرون يعتبر العامل الأساسي للشعور بالاستثارة لعلاقة الحب. وكان يعتقد قديما أنه هرمون الذكورة فقط، غير أن الأبحاث الحديثة اكتشفت وجوده في المرأة أيضا وبكمية وفيرة، بحيث أصبح له علاقة بحافز الحب عند المرأة، كما هو الحال عند الرجل. ويقوم المخ بإفراز كميات صغيرة من هذا الهرمون، ولكن معظمه يتم إفرازه في الخصية عند الرجل وفي المبيض عند المرأة. لذلك فانخفاض إفراز هذا الهرمون في الجسم يسبب ضعف مشاعر وأحاسيس رغبة الحب ومتعته في الرجل والمرأة.

أما هرمون الإستروجين (الذى يفرزه المبيض والمخ)، فهو يعمل مع

هرمون تيستوستيرون على تنشيط إفراز موصلات عصبية معينة فى المخ تحسن من الحالة المزاجية وتقوى مشاعر الرغبة والمتعة فى الحب. ومن أهم هذه الموصلات العصبية : دوبامين وسيروتونين، بالإضافة إلى إيبفرين (أدرينالين)، ونور إيبنفرين (نور أدرينالين).

ويلعب هرمون أوكسيتوسين (الذى تفرزه الغدة النخامية والمبيض والخصية) دورا حيويًا فى إظهاره قوة مشاعر علاقة الحب بين الزوجين فى صورها المختلفة حتى لو كانت مجرد تلامس بالأيدى، أو الاشتراك معا فى مشاهدة فيلم رومانسى، كما أنه يقوى إحساس المرأة بالأمن والطمأنينة وهى تتحدث مع زوجها أو أثناء ملامسته لها، مما يزيد من رغبة بقائهما معا.

ولقد أظهرت أحدث الدراسات التى أجريت مؤخرا فى جامعة زيورخ السويسرية جانبا من تأثيرات هرمون الحب الأوكسيتوسين، وهو زيادته للثقة الطبيعية فى النفس التى تجعل الفرد أكثر استعدادا للتقارب مع الآخرين. وهذه الثقة هى أساس كل علاقة اجتماعية واقعية إيجابية بداية من الحب والصداقة وحتى التعاملات التجارية والمالية والسياسية.

ومن المواد الحيوية الأخرى المؤثرة فى علاقة الحب بين الزوجين هرمون آخر يعتبر بروتينا يوجد فى خلايا الأمعاء وفى المخ عند الرجل. وهذا الهرمون يفتح الأوعية الدموية لتقوية عملية الانتصاب وذلك بمساعدة مادة أوكسيد النيتريك التى تحدث إشارة للأوعية الدموية ينتج عنها ارتخاؤها واتساعها مما يزيد من تدفق الدم بها.

ولقد استفادت بعض العقاقير مثل الفياجرا من هذه الوظيفة الحيوية التي توجد طبيعيا في جسم الإنسان، حيث تحفز الفياجرا من إفراز أوكسيد النيتريك في الجسم، ويشعر الرجال أكثر من النساء بزيادة تدفق الدم في أعضائهم التناسلية بحدوث عملية الانتصاب، وربما لا تشعر المرأة ذلك وهو ما قد يمثل أحد أسباب فشل تجارب الفياجرا على النساء.

ومن المثير للانتباه، أن الحب والعلاقة الزوجية لهما فوائد كثيرة على جميع أجزاء الجسم تقريبا، إبتداء من المخ، إلى القلب، إلى جهاز المناعة (بزيادة مستوى مادة أمينوجلوبين بنسبة ٣٠٪ وهى من الأجسام المضادة والقاتلة للميكروبات).

وترجع هذه الفوائد أساسا إلى هرمون الأوكسيتوسين التى ترتفع نسبته فى الدم خلال مشاعر الحب بين الزوجين إلى خمسة أضعاف مستواها الطبيعى. فعندما يفرز المخ هذا الهرمون الهام لمتعة الحب، ينتقل بواسطة الدم إلى جميع الأنسجة ليقوم بتنظيم درجة حرارة الجسم، وضغط الدم، ويساعد على التئام الجروح، بل وظهر ارتباطه أيضا بتقليل خطر الإصابة بأمراض القلب.

ولقد أضافت الدراسات الحديثة فائدة أخرى لهرمون متعة الحب: الأوكسيتوسين، وهى تأثيره فى تخفيف الألم بفعله المنشط خلال نشوة مشاعر الحب على مركز قتل الألم الموجود فى منتصف المخ، فيستجيب

الجســم لذلك بإنتاج مادة الأندورفين ذات التأثــير المخدر المؤقت على نـهايات الأعصاب المسـئولة عن كل شعور بالألم. كما أن تنشيط الهرمون لهذه المنطقة من المخ، يقلل من مشــاعر القلق والخوف، فيحدث تأثيرا مهدئا على الجسم.

أغذية ومشروبات وروائح للحب:

إن الفوائد الصحية والمزاجية للحب، ســوف تدفع كل فرد لمحاولة أن يوفر لنفســه فــى حياته اليومية كل مقومات ومشــاعر الحب لينعم بســلامة النفس ومتعة ونشوة السعادة. وفى هذا المجال تلعب الأغذية دورا رئيســيا فى حياة الإنســان وتؤثر مكوناتهــا المختلفة فى حالته الصحيــة والمزاجيــة. ومكونات الأغذيــة لها تأثير على فســيولوجيا (وظائف أعضاء) الجســم، وتعمــل على إفراز كيميائيــات وهرمونات مرتبطــة بالســعادة وبزيادة الثقــة بالنفس وتحفز من مشــاعر الرغبة والحب فى العلاقة الزوجية الحميمة.

لذلــك لم يكن غريبا أن تشــير بعض الدراســات الحديثة إلى أهمية تناول أغذية معينة لتنشيط عواطف العلاقات الزوجية بتأثير رائحتها أو مذاقها أو حتى شــكلها بما يكون دافعا قويا للحب والعاطفة ويجعل الجســم فى أفضل حالة مزاجية للســعادة الزوجية. ولعل ذلك يعنى أن الاحتفال – مثلا – بعيد الحب «فالنتين» يجب أن يبدأ من المطبخ!.

وفــى مجال البحث عــن مدى ارتباط تناول نوع محــدد من الطعام،

أو وجبـة غذائية بها أطعمة معينة لتحقيق متعة السـعادة الزوجية، ثم وضـع قائمة جمعت بعض المـواد الغذائية، والمشـروبات والروائح العطريـة ومكسـبات الطعم الطبيعيـة التى يعتقد أنها تعطى للجسـم تأثيرات مختلفة تحقق له مشـاعر السعادة ومتعة الحب. ونشرت هذه القائمة حديثا تحت اسـم قائمة أفروديت لأغذية وعطور الحب، وذكر أنها كانت معروفة عند الإغريق ومسـتخدمة من أجل تحقيق السـعادة الزوجيـة. وتضـم هذه القائمة الأغذيـة والمشـروبات والروائح التالية المرتبطة بمشاعر الحب والسعادة الزوجية:

١ - خضـراوات: الخرشـوف، الفجـل، اللفت، الأسـباراجس الذى يعتقد أن شـكله محفـز بصريا للعلاقة الزوجيـة، كما أن محتواه من البوتاسيوم والفوسفور والكالسيوم وفيتامين «هـ» قد يساعد فى الإنتاج الهرمونى للجسم ورفع مستويات طاقته، الجزر (ومحتواه مـن الألياف قد يحفز الرغبـة فى العلاقة الزوجيـة)، والطماطم (التى تعرف باسـم تفاحة الحب وينسـب إليها تأثيرات محفزة للعلاقة الزوجية)، وعيش الغراب، شوربة البصل.

٢ - مكسرات: الصنوبر، عين الجمل، اللوز، البندق، على أساس أنها غنية بالمكون الأمينى أرجينين الذى يدعم من انسـياب الدم خلال الأجزاء المختلفة للجسم بما فيها منطقة الأعضاء التناسلية بزيادته لإنتاج أوكسـيد النيتريك الذى يعمل على انبساط الأوعية الدموية

فيـزداد تدفق الدم بهـا ويخفض من الضغـط والتوتر. كما تضيف بعض الدراسـات البحثية أهمية لدور الأرجينين في المساعدة على علاج اختلال الانتصاب. ومن الأغذية الأخرى الغنية بالأرجينين - ولا توجد ضمن قائمة الحب والعاطفة - الفول السوداني والترمس والحمص واللب الأبيض، بالإضافة إلى العدس.

٣ - منتجـات حيوانية: السـمان، الأرانـب، المبار (أمعاء ماشـية اللحوم)، اللبن، البيض.

٤ - أغذية بحرية: المحار وجراد البحر (لوبسـتر) لكثرة محتواهما من الزنك الذي يساعد على تحسين الحالة المزاجية والصحة العامة للجسـم مما قد يفيد في نشـاط العلاقـة الزوجية. ومـن الأغذية البحريـة الأخرى في هـذه القائمة: سمك الثعبـان، والضفادع، والكافيار، والجمـبري الغني باليود وهـو - (وغيره من الأغذية البحرية) - هام للغدة الدرقية الحيوية للطاقة.

٥ - فواكـه: الفراولة والعنـب والتين على صورتها الطبيعية كفواكه أو كعصائر أو مشـروبات أو آيـس كريم، بالإضافـة إلى التفاح والموز الـذي يعتقد أن به مركبات تؤثر في المخ وترفع من الحالة المزاجية للجسـم وتزيد من الثقة بالنفس. وينسـب لكليوبترا اسـتخدامها للتين كمنشـط للعلاقة الزوجية، ويحتوي التين على المغنسـيوم، وهـو معدن غذائـي مطلوب لإنتـاج هرمونات الحب في الجسـم.

ويعتقـد أن الزيتون الأخضر منشـط لعاطفة الرجـل بينما الزيتون الأسود منشط للمرأة.

٦ – عســل النحل: يحتوى العســل على فيتامينات (ب) المركب وعدة معادن تساعد على المشاعر العاطفية فى الرجل والمرأة. وكلمة شهر العسـل تم ابتكارها قديما فى أوروبا، حيث كان المتزوجون حديثا يتناولون خلال شــهور الزواج الأولى شرابا مخلوطًا أساسه العسل لزيادة قوة عاطفة الحب. والعسل يعطى للجسم سكرا سهل الهضم والامتصاص وهو مصدر سريع للطاقة.

٧ – الشــوكولاتة: تعمل بعض مكوناتها على انفراد كيميائيات فى المخ تنشط من مشاعر الحب.

٨ – مشروبات: شاى الجنسنج، وماء الآبار.

٩ – مكســبات الطعم والرائحة الطبيعية: الفانيليا وهى التى ارتبطت منذ زمن بعيد بتأثيراتها المحســنة للحالة المزاجية وبخاصة عند الرجــال، والياسمــين الطبيعى. وفى دراســة حــول تأثير إضافة الروائح فى العلاقة الزوجية، وجد أن رائحة زهور اللافندر تزيد من انسياب الدم فى الأعضاء التناسلية للرجل كما أنها محفز قوى لعاطفة المرأة. وأيضا فإن روائح حلوى العرقسوس والخيار قد يكون لها تأثير قوى فى زيادة انسياب الدم للأعضاء التناسلية للمرأة.

معتقدات غذائية للسعادة الزوجية:

ينتشــر تناول أغذية أخــرى فى بعض المجتمعات بهدف تنشــيط

السعادة فى العلاقات الزوجية. ومن هذه الأغذية، وجبات مطبوخة من الأعضاء التناسلية للماعز والأرانب، على أساس أنه معروف عنهما غزارة التناسل. وأيضا ينتشر تناول الفلفل الحريف (الشطة) والكارى (خلطة توابل حريفة) والقرفة وغيرها من التوابل مع إضافتها إلى الوجبات الغذائية، بهدف حصول الجسم على تأثيراتها الفسيولوجية التى تتشابه إلى حد ما مع الانفعالات الطبيعية التى تحدث فيه أثناء ممارسة الحب في العلاقة الزوجية مثل زيادة معدل ضربات القلب وحدوث العرق. ومن التوابل الأخرى جذور الزنجبيل التى يعتقد أنها تزيد من انسياب الدم فى الأعضاء التناسلية للرجل والمرأة.

وقديما انتشر أيضا تناول بعض المواد الغذائية مثل نبات الجنسنج، وقرن وحيد القرن، والمحار لأنها تتشابه فى شكلها مع أعضاء التناسل فى الإنسان، اعتقادًا بأن هذا التشابه سوف يعطى للجسم القوة والنشاط فى علاقته الزوجية، إذا ما تم تناول مثل هذه الأغذية. ولقد أطلق على هذا الاعتقاد (قانون التشابه) لأغذية السعادة الزوجية.

ولعل ذلك يفسر استمرار شهرة نبات الجنسنج كمنشط لعاطفة العلاقة الزوجية ووجوده ضمن قائمة أفروديت لأغذية الحب، حيث يتشابه شكله بدرجة ملحوظة مع أعضاء تناسل جسم الإنسان بل إن اسمه وهو الجنسنج يعنى جذر الرجل. وينتشر تناول هذا النبات على صورة مشروب لهذا الغرض فى مناطق كثيرة من بلاد الصين والتبت وكوريا والهند وغيرها.

ومع أن الدراسات العلمية أشارت إلى وجود استجابة فى تنشيط العلاقة الزوجية بين الحيوانات التى تناولت الجنسنج، فإنه لم يظهر - حتى الآن - دليل علمى يثبت صحة هذا التأثير فى الإنسان. وبالرغم من ذلك، ينتشر تناول مشروب الجنسنج طلبا للسعادة الزوجية.

ويرجع ارتباط المحار بالنشاط العاطفى إلى محتواه الغنى من الزنك وهو عنصر جوهرى فى إنتاج هرمون الحب تيستوستيرون، كما أن الزنك يتحد مع نوع معين من البروتين المنظم لنشاط الهرمونات ليتكون منهما ما يعرف بمستقبلات الهرمون على جدار الخلية أو فى داخلها. وحيث إن الهرمونات - ومنها هرمونات الحب فى النساء مثل: الإستروجين والبروجستيرون - لا تعمل إلا عند اتحادها مع هذه المستقبلات التى يدخل الزنك فى تكوينها، فإن نقص الزنك يؤخر ويعوق النمو والنشاط العاطفى فى المرأة والرجل.

وإذا كان الزنك يعتبر أحد عناصر السعادة الزوجية، ويجعل المحار الغنى به من أغذية الحب فالزنك يتواجد أيضا فى أغذية أخرى لم يذكر عنها فى الدراسات أنها تنشط العواطف، مثل: الكابوريا والكبده واللحوم والجبن واللوبيا الجافة والفول السودانى والحمص واللب الأبيض والثوم والسبانخ.

ولقد كان قديما يعتقد بأن أفروديت رمز الحب والجمال قد تم ولادتها من البحر، ومن هنا ظهر الاهتمام بتناول بعض الأغذية

البحرية اعتقادا بفائدتها المنشطة للعلاقة الزوجية، ومنها على وجه الخصوص المحار (لارتفاع محتواه من الزنك المحسن للصحة العامة) وأيضا سمك الثعبان. والضفادع، وجراد البحر (اللوبستر).

وحيث إن قرن وحيد القرن يحتوى على كميات ملموسة من عنصرى الكالسيوم والفوسفور، فإن تناوله فى وجبات غذائية يقل تواجدهما فيها، قد يحسن من النشاط العام للجسم بما يزيد من الاهتمام بالعلاقة الزوجية. ولكن عند توفر الكالسيوم والفوسفور فى الوجبات المعتادة اليومية، فإن محتواهما الضئيل في الكمية الصغيرة من قرن وحيد القرن التى يتم تناولها لن تؤثر على النشاط البدنى للجسم من هذا الجانب، وقد يكون لها تأثير آخر غير معروف حتى الآن.

ومع تعدد معتقدات دول العالم في فائدة الأغذية المنشطة لعاطفة العلاقة الزوجية، تنسب لقائمة الحب المزيد من المواد الغذائية الأخرى النباتية والحيوانية والتى فى مقدمتها الأنشوجة والعرقسوس.

وتضم قائمة أفروديت للسعادة الزوجية بعض الأغذية التى كان يعتقد أن ندرة وجودها فى ذلك الوقت وتميز مذاقها بطعم فريد غير متكرر فى أغذية أخرى، صفات تجعلها ذات تأثير خاص فى ظهور مشاعر الحب والعاطفة في العلاقة الزوجية. ومن هذه الأغذية الشوكولاتة التى مازالت محتفظة - حتى الآن - بمكانتها على قمة أغذية الحب، بالرغم من أنها أصبحت شائعة ومتوفرة بسهولة فى جميع البلاد.

وتشـــير الدراســات الحديثــة إلى أن تنــاول الشــوكولاتة يؤدى إلى انفــراد إندورفينات معينة مدعمة للســعادة فى المــخ. كما أن محتواها الغنى من المكون الأمينى فينيل آلانين يزيد من مســتوى المخ من المركب الببتيــدى العصبى فينيل إيثيل أمين، وهو مشــابه طبيعى للأمفيتامين المنشــط السمبتاوى والمنبه للجهاز العصبى المركزى مما يزيد من الرغبة العاطفيــة فى العلاقة الزوجية وينشــط مشــاعر الحــب المرتبطة بها. وقد يفســر ذلك انتشار عادة تقديم الشــوكولاتة كهدايا فى عيد الحب (فالنتين) فى الدول الأجنبية.

وبنــاء على ما أكدته أحدث الدراســات، فإنــه لا يوجد دليل علمى علــى أن أغذية قائمة أفروديت تعالج أو تحســن من أى خلل وظيفى فى العلاقة الزوجية. ومع ذلك فإن مجرد التفكير فى أى غذاء منها كمنبه ومنشــط للعلاقة الزوجية قد يحقق فعلا زيادة مشاعر السعادة المرتبطة بها بعد تناوله.

وهــذا يعنى أن العقل هو أقوى عامل منشــط ومثير للعلاقة الزوجية حيث تأكد للعلماء أن ٩٠٪ من عمليات الحب والعاطفة تنشــأ كلها فى المخ، مما يوضح صعوبة تقييم تأثير أى غذاء أو مشروب يتناوله البعض طلبا للسعادة الزوجية، لأن مجرد الإشارة إليه كمنبه أو منشط للعلاقة الزوجية، قــد يدفع بالأمل لدى البعض فى إمكانية تحقيق اســتجابة شــخصية من تناول هذا الغذاء، وهو ما يؤدى فعلا إلى تفاعلات إضافية

داخلية تزيد من قوة ومشاعر سعادة وعاطفة العلاقة الزوجية. ولعل ذلك يفسر كثرة تنوع المواد الغذائية التى ينسب إليها التأثير المنشط للحب فى العلاقة الزوجية، وبالتالى تتعدد وتختلف الوجبات التى تقدم عادة للعرائس فى احتفالات بداية حياتهم الزوجية.

ومن العوامل الأخرى التى تساعد على تنوع أغذية وجبات العرائس من منطقة إلى أخرى، مدى توفرها محليا، وهو ما يلاحظ عادة فى مصر. وبالتالى فإن وفرة نوعيات معينة من الأغذية فى منطقة محددة قد ترتبط بانتشار تقديمها للعرائس أكثر من ارتباطها بما ينسب إليها من تأثير منشط للسعادة الزوجية.

ففى المناطق الساحلية، تعتمد أغذية وجبات العرائس على الأسماك (مشوية أو مقلية أو مجهزة فى الفرن على صورة صنية سمك بالبطاطس والبصل والطماطم والتوابل الحريفة)، والبطارخ، والجندوفلى، وأم الخلول.

أما فى المناطق الشعبية، فإن الوجبات الأساسية التى تقدم للعرائس تعتمد على لحمة الرأس والكرشة والكوارع والمبار والسقط (أجزاء الأحشاء الداخلية للأبقار والجاموس والأغنام). وهناك مناطق شعبية يكون فيها على العريس أن يتناول طبق البصارة الغنى بالتوابل الحريفة والمغطى بتقلية البصل.

وفى المناطق الريفية حيث يتوافر إنتاج اللبن، تصبح منتجاته وبخاصة طاجن الأرز باللبن من المكونات الأساسية فى وجبات

العرائــس. بينما يمثل التمر المتوفر فى مناطــق البدو والواحات أهمية كبيرة في إعداد وجبات الاحتفال ببدء الحياة الزوجية.

وبعــد أن كان الحمام المحشــىّ َبالفريـك من الوجبــات التى يكثر تقديمها للعرائس، أصبح ينافســه الآن الســمان لانتشار مزارع إنتاجه فى مصر.

والمحشــى بأنواعه المختلفة (ورق العنب والكوسة والفلفل والطماطم والكرنب والباذنجان والخس) مــن الوجبات التى يحرص الكثير على تقديمها للعرائــس، وبعضها يحتوى على اللحــوم المفرومة، وبعضها الآخر يخلو منها وهى أنواع المحشى التى تعرف باسم ضلمة.

والحلــوى التى تقدم فى وجبات العرائــس لها نصيب من معتقدات تحقيق الســعادة الزوجية. وباختــلاف المناطق، تشــمل قائمة حلوى العرائس: البسبوســة والبقلاوة بالقشــدة والكنافة بالكريمة وبســيمة جــوز الهند وســد الحنك والعصيــدة (وهى حلوى تحضر مــن الدقيق والسمن والسكر) والكسكســى بالزبيب والفول السودانى، بالإضافة إلى الحلاوة الطحينية والطحينة بالعسل الأسود.

وفى بعض المناطق المتميزة اقتصاديا (غير الشــعبية) يقدم للعرائس حلوى اللوز بالســكر، وذلك بعد وجبة صفار البيض المسلوق والمهروس مع الســمن والســكر والمتناولة بالخبز المحضر من خلطــة دقيق القمح ودقيق الحلبة.

وقد تمنع بعض المعتقدات تقديم أغذية معينة فى وجبات العرائس،

فبعض قرى الصعيد - مثلا - لا تقدم لهم القلقاس، وبعض المناطق تمنع عنهم فاكهة الموز، بالرغم من أنها ضمن أنواع فواكه قائمة أفروديت لأغذية الحب.

بخور للحب والغرام:

إن التأثير في مشاعر وأحاسيس الحب والسعادة في الحياة الزوجية لايتوقف فقط على الأغذية والمشروبات والروائح العطرية ومكسبات الطعم الطبيعية التي تضمنتها قائمة أفروديت، بل يمتد أيضا إلى البخور. فلقد ذكر البعض أن كليوبترا كانت تشبع جسمها وملابسها بدخان خلطة معينة من البخور يزيد من تأثير أنوثتها. ومن بين مكونات بخور كليوبترا : خشب الصندل، وجذور السوسن (الزنبق)، والباتشولي، والمر وهو صمغ راتنجي يستخرج من ساق شجرة المُر.

التخلص من الآلام.. بالحب وبعصير القصب:

الطعم الطبيعي لأي غذاء أو مشروب هو محصلة لنسب وجود المكونات التي أوجدها الخالق العظيم سبحانه وتعالى لتعطي المذاقات الأربعة الرئيسية وهي المذاق الحلو والحامضي والملحي والمُر. ولقد اهتمت حديثا الدراسات بهذه المذاقات ليس فقط لتأثيرها على جودة الأغذية، ولكن لأن بعضها يحسن من الحالة المزاجية بل ويخفف من الآلام. فالمذاق الحلو - مثلا - وجد أنه يحفز انفراد بعض مركبات

الإندورفين فى المخ، وهي مواد ذات تركيب بروتيني وتعرف باسم القاتل الطبيعي للألم وتعتبر أقوى من المورفين بعدة مرات. وهذا الإندورفين الذى يقلل طبيعيا من شدة الآلام، يفيد أيضا فى تحسين الحالة المزاجية.

ويعتبر عصير القصب الطازج من أهم الأغذية التى تعطى المذاق الحلو الطبيعي الذى يساعد على تخفيف الآلام. وتتفاوت قوة حلاوة مذاق عصير القصب تبعا للضغط المستخدم فى عصره، فإذا كان متوسطا يزداد استخلاص لب عود القصب ويقل خروج ماء أليافه وعصير مادته الحيوية البروتوبلازم، فيصبح العصير عالى الجودة وذا مذاق حلو. وعلى العكس من ذلك فإن زيادة ضغط عصارة القصب أو إعادة عصر العود أكثر من مرة، يقلل من حلاوة عصيره لزيادة استخلاص ماء أليافه وعصير البروتوبلازم بمحتواهما العالى من المكونات المعدنية والصمغية والملونة والبروتينية، وهو عصير ضعيف فى تأثيره المخفف من الآلام.

ولون عصير القصب قد يدل على جودة مذاقه الحلو، حيث يتراوح اللون بين الرمادى الفاتح والأخضر الداكن وهو محصلة ألوانه التى توجد طبيعيا فى قشرة عود القصب وهى الكلوروفيل (الأخضر) والأنثوسيانين (الأحمر) والسكارتين (عديم اللون). أما إذا تلوث العصير بمادة قلوية كالصابون مثلا أو كان الكوب غير نظيف يظهر لون أصفر خفيف فى العصير، وعند تلامس العصير مع أجزاء من حديد

العصارة أو تم تصفيته في أقماع ومصافٍ حديدية، يظهر لون داكن غير مرغـوب فيه نتيجة لتأثير الحديد علـى صبغة التانينات الخضراء في العصير مما يقلل من جودته.

والكـوب الكبـير من عصير القصـب يحتوى على حـوالى ٢٥ جرام سـكر، و ٣ جرامـات من البروتينـات والأحماض العضويـة والصموغ والشـموع والمـواد الملونة الطبيعيـة، وجرام من الأمـلاح المعدنية مثل البوتاسـيوم والكالسـيوم والمغنسـيوم والصوديوم، ويعطى هذا الكوب حوالى ١٠٠ - ١٣٠ سـعرا حراريًا، وهو بذلك يتماثل تقريبا مع تناول ثلث رغيف خبز بلدى.

ولقـد وجد أن الحب يزيد من القـدرة على تحمل الألم بفعل هرمون أوكسيتوسين الذى يؤثر خلال نشوة الحب على مركز قتل الألم الموجود في منتصف المخ فيستجيب الجسم لذلك بإنتاج مادة الإندورفين بفعلها المخـدر المؤقـت على نهايـات الأعصاب المسـئولة عن الشـعور بالألم مما يخفف من شدته.

وهرمون الحب أوكسيتوسـين المخفف للآلام، تفـرزه طبيعيا الغدة النخامية والمبيض والخصية، وترتفع نسبته في الدم إلى خمسة أضعاف مسـتواها الطبيعي وذلك خلال مشـاعر الحب التـى تحدث بين أفراد الأسـرة حتى لو كانت مجرد حديث عاطفي أو تلامس بالأيدى أو حتى الاشتراك في مشاهدة فيلم رومانسى.

ومع سهولة إظهار مشاعر الحب بين الأفراد تخفيفا لأى آلام، يرى

البعض أن تناول أغذية معينة قد يساعد على تنشيط هذه المشاعر، ومنها الشوكولاتة أو عسل النحل أو الياسمين الطبيعى الذى يضاف إلى بعض المشروبات مثل الشاى أو يتم التمتع برائحة زهوره الطبيعية المنتشرة خلال شهور يونيه إلى سبتمبر، أو باستخدام مستحضرات التجميل والبرفانات المحتوية عليه.



هل الشوكولاتة.. غذاء للحب ؟!

الشوكولاتة من الأغذية التى تهتم بها حاليا الدراسات العالمية لما نسب إليها من فوائد صحية للقلب، وتأثيرات تحقق السعادة والبهجة وتنشط مشاعر الحب والعاطفة في العلاقات الزوجية.

ويتم تصنيع الشوكولاتة من ثمرة شجرة الكاكاو التى تعرف باسم فول الكاكاو، ومذاقها الطبيعى مر بسبب ما تحتويه من مركبات القلويدات والتى منها ميثيل إكسانسن. كما وجد أن مركبات الفلافانول المكتشفة حديثا فى الكاكاو ترتبط أيضا بالمذاق المر الطبيعى للشوكولاتة. والمكسيك من الدول الرئيسية المنتجة للكاكاو فى العالم، ومن لغتها القديمة ظهرت كلمة الشوكولاتة التى تعنى المشروب المر، وهو ما يقصد به مشروب فول الكاكاو.

وعند فتح الأسبان المكسيك، تم نقل مشروب الكاكاو إلى أسبانيا التى أضافت إليه السكر والقرفة مع التسخين بهدف تحسين مذاقه المر. واحتفظت أسبانيا بسر تحضير هذا المشروب لمدة حوالى قرن من الزمان، قبل بدء صناعة الشوكولاتة وانتشارها فى العالم.

ويتكون فول الكاكاو من حوالى ٣٠٪ دهنا و ١٥٪ كربوهيدرات و١٠ ٪ بروتينـا. ويتميز بروتين فول الكاكاو بمحتواه العالى من ثلاثة مكونات أمينية هـى: تربتوفان وفينيل آلانين وتيروزيـن، وهى ما ينتج عنها داخل الجسـم هرمونات دوبامين ونورإيبن إيفرين (والأخير قد يعرف باسـم هرمون نورأدرينالين والأدرينالين تعـرف بالكاتيكولامين وهى موصلات عصبية تتكون فى الجسـم وتتحكم فى حالات الإثارة والقلق، وتسهم فى تحقيق الشعور بالسعادة والانشراح والهدوء النفسى.

ويلاحـظ أن الفينيـل آلانـين يمكـن أن يتكـون منـه التيروزيـن الذى يتحول فى الجسـم إلى دعامة لنشـاط الموصلات العصبية المحققة لمشاعر السعادة.

ويجب أن تجرى على فول الكاكاو عملية تخمر تستغرق ٤ - ٦ أيام للحصول على النكهة المميزة للشـوكولاتة. وبإزالة قشرة فول الكاكاو، ينتج ما يعرف بمجروش الكاكاو المجفف والمحمص والذى بطحنه ينتج ما يعرف بعجينة الكاكاو أو سائل الكاكاو وهو منتج صلب ومر المذاق.

وعنـد إجراء عملية ضغـط تكنولوجية، يتم فصل مسـحوق الكاكاو (بـه حوالى ٧٪ دهنـا) عن زبدة الكاكاو، وبإضافة السـكر واللبن ينتج ما يعرف بشوكولاتة اللبن وهو المنتج الذى بدأ فى سويسرا عام ١٨٧٥، وكان يهدف أساسا لخفض مرارة الشوكولاتة.

الصحة والمزاج.. فى الشوكولاتة:

تم التعـرف على وجود أكثـر من ٤٠٠ مكـون كيميائى فى تركيب فول الكاكاو من أهمها: الفلافونويد (٦٪) وهى مركبات فينوليه عديدة

التركيب معظمها من نوعية الفلافانول وتتضمن مكونات كاتيكين وإيبى كاتيكـين وبروسـيانيدين، وأملاح (٢٪)، وكافيـين (١٪)، وأحماض (١٪)، وفينيل إثيل أمين، وميثيل أكسانس ثيوبرومين.

ولقـد أشـارت الدراسـات الحديثـة إلى أن تناول الأغذيـة الغنية بفلافانول الفلافونويد (مثل الكاكاو والشـوكولاتة المصنعة منه) يخفض مـن التعرض للإصابة بـالأورام، وبأمراض القلـب ويحافظ على صحة وسـلامة الأوعية الدموية للقلب، ويفيد فى وظائف المناعة مما يزيد من قوتها فى الجسم.

ومـع كثرة محتوى فلافانول الفلافونويد فى الكاكاو والشـوكولاتة، فإنهـا تتواجـد أيضـا بكميـات متفاوتـة فـى الفواكـه مثـل العنب والتفـاح والبرتقال وغـيره من الموالح، وفى الخضـراوات مثل البصل، وأيضا فى الشـاى. وبينمـا تحتوى قطعة الشـوكولاتة الداكنة، (١٠٠ جـرام) على أكثر من ٥٠٠ ميلليجرام (مجم) فلافانول، فإن كميته تقل إلى ١٠٠ مجـم فى ثمرة التفاح (وزنهـا ١٠٠ جرام)، وتصل فقط إلى ٦٥ مجم فى كوب الشاى.

وفائدة مكونـات الفلافونويد في زيادة قـوة المناعة وخفض الإصابة ببعض الأورام وبأمراض القلب، يمكن تفسـيرها جزئيا بنشاطها المضاد للأكسـدة التى تحدثها الشقوق الحرة الضارة داخل الجسم وينتج عنها الإصابـة بالأورام وبأمراض القلب وضعـف المناعة. حيث يؤدى تناول الأغذيـة الغنيـة بالفلافونويد (مثل الشـوكولاتة والـكاكاو) إلى زيادة

صفات الدم المضادة للأكسدة وهو ما يزيد من مستويات مضادات الأكسدة التى تساعد على حماية الجسم من الأضرار وبخاصة القلب والأوعية الدموية كما تحمى أيضا الحمض النووى للخلايا من أية أضرار تؤدى إلى الإصابة بالأورام.

وتعمل مكونات الفلافونويد أيضا بتأثيرها المضاد للأكسدة على تقليل أكسدة الكوليستيرول الضار مما يخفض من مخاطر التعرض لتصلب الشرايين.

ولقد وجد أن مكونات الفلافانول والبروسيانيدين فى الشوكولاتة تحسن من صحة الأوعية الدموية ومن انسياب الدم فيها.

ولقد أضافت الدراسات الحديثة فوائد صحية أخرى لفلافانول الكاكاو والشوكولاتة المصنعة منه، وبخاصة مكونها البروسيانيدين، وهى زيادة إنتاج أوكسيد النيتريك فى نسيج الغشاء المبطن للأوعية الدموية، وهذا الأوكسيد يعتبر موسعا قويا للأوعية الدموية حيث يعمل على ارتخائها واتساعها فيزداد تدفق الدم فيها مما يحافظ بالتالى على صحة وسلامة القلب، وحمايته من الأمراض، كما أنه يخفض من الكوليستيرول، ويحافظ على مرونة أنسجة الأوعية الدموية. كما وجد أن بروسيانيدين وبقية فلافانول الكاكاو تؤخر من تجلط الدم وتساعد على التحكم فى الالتهابات.

وبالإضافة إلى الكاكاو والشوكولاتة، فإن البقول مثل الفول المدمس والعدس، وأيضا المكسرات مثل الفول السودانى واللوز وعين الجمل

بوفرة ما تحتويه من المكون الأميني أرجينين، تزيد من إنتاج أوكسيد النيتريك فى الجسم.

ولقد وجد أن الأغذية الغنية بالفلافانول مثل الكاكاو والشوكولاتة لها تأثير مشابه للإسبرين بفائدته المضادة لتجلط الدم ولكن بدرجة أقل، مما يجعل تناولهما مكملا لتأثيرات الأسبرين الصحية.

وبعد تناول الشوكولاتة بحوالى ١ - ٣ ساعات تنفرد مكوناتها الصحية من نوعية الفلافانول في الجهاز الهضمى لتبدأ تأثيراتها البيولوجية فى حماية خلايا أغشيته المبطنة وأيضا مغذيات طعام الوجبات من التعرض لأضرار الأكسدة.

ومن المواد الفعالة الحيوية الأخرى فى الشوكولاتة، مادة الثيوبرومين الموجودة أصلا في الكاكاو، والتى لها تأثيرات مشابهة للكافيين الموجود أيضا في الشوكولاتة ولكن بكمية منخفضة. وكما تقول الدكتورة إليان فيلدمان أستاذة الطب بجامعة جورجيا الأمريكية، فإن الثيوبرومين قد يعمل في الجسم كمنشط لعضلة القلب ومخفف للتوتر العصبى وموسع لشرايين القلب. ومن المعروف أن محتوى الثيوبرومين يكون أعلى في الكاكاو مقارنة بمنتجات ومشروبات الشوكولاتة.

وفى دراسة إنجليزية حديثة أعلنتها هيئة الإذاعة البريطانية، توصل الباحثون إلى أن مكون ثيوبرومين الشوكولاتة له تأثير مفيد قد يكون علاجا للسعال، وأنه أكثر فعالية من الكودايين بمقدار الثلث.

ومــن المثير للانتبــاه أن مكونات الكاكاو مــن الفلافانول وغيرها من الفينولات العديدة هى مضادة أكسدة طبيعية تحمى الدهون من التزنخ، ووجودهــا فى الشــوكولاتة المصنعة من الكاكاو يفســر ســبب إمكانية الاحتفــاظ بالشــوكولاتة خارج الثلاجة مع عــدم تعرضها للتلف وذلك بالرغم من كثرة دهونها.

وحيث إن مركبات الفلافونويد وغيرها من المكونات الفعالة الصحية تتواجد أصلا فى الكاكاو، فكلما ارتفعت نســبته فى الشوكولاتة زادت فائدتها. وعلى ذلك فمنتجات الشــوكولاتة الداكنة لكثرة محتواها من الكاكاو أفضل صحيا من شــوكولاتة اللبن الفاتحة، بينما لا توجد فائدة للشــوكولاتة البيضــاء لأنها خالية تماما من الــكاكاو، ولا تحتوى منه إلا على زبدته مضافا إليها السكر ومكسبات النكهة.

ونظرا لعدم احتواء الشوكولاتة البيضاء على الكاكاو الغنى بمكوناته الفينوليــة المضادة للأكســدة والتى تحمــى الدهون مــن التزنخ، فإنها تتعرض إلى ســرعة التلف والفساد. وعلى العكس من ذلك فالشوكولاتة الداكنة – كما ســبق إيضاحه – وبالرغم من محتواها العالى من الدهون، يمكــن الاحتفاظ بها بدون تزنخ خارج الثلاجة بتأثير ما يوجد بها من مكونات الكاكاو المفيدة صحيا والحافظة لها من التلف.

ويجــب ملاحظة أن معظم الــكاكاو المتوفر فى الأســواق تم معاملته بالقلــوى لتــزداد درجة لونــه الداكن وتظهر قوة مذاقــه، وهى عملية تصنيعية تقضى على نســبة كبيرة مما يحتويه من مركبات الفلافونويد

المفيـــدة صحيـــا، لذلك ينصح بقـــراءة بيانات بطاقة العبـــوات الغذائية لاختيار منتجات الكاكاو والشـــوكولاتة المصنعة مـــن كاكاو غير معامل بالقلوى لارتفاع فائدتها الصحية.

وبالإضافـــة إلى أفضلية الكاكاو غير المعامل بالقلوى لاحتفاظه بمكوناته المفيدة من الفلافانول، فإن حســـن اختيار نوعية فـــول الكاكاو المنتج منه كاكاو تصنيـــع الشـــوكولاتة، ومراعـــاة عـــدم زيادة مدة تخمـــيره (زيادة التخمير تقضى على الكثير من الفلافانول الصحى)، وأيضا مناسبة ظروف تحميصه، من العوامل الأخرى التى تزيد من فائدة الشوكولاتة.

وتحتوى الشـــوكولاتـة أيضا على بعض المعادن الضرورية فى التغذية الصحيـــة منها: المغنســـيوم، والنحـــاس، والبوتاســـيوم، بالإضافة إلى الكالسيوم الذى يوجد فقط فى منتجات شوكولاتة اللبن.

وبجانـــب المـــواد الفعالة الصحية فـــى الشـــوكولاتة، فإنها تحتوى على الكثـــير من المكونات الأخـــرى التى يتم تناولهـــا معها. فتركيب الشـــوكولاتة بـــه حـــوالى ٣٠٪ دهنـــا، و ٦٠٪ كربوهيـــدرات، و ٦٪ بروتينا، ٣٪ رطوبة ومعادن غذائية.

ودهن الشـــوكولاتة يعرف بزبدة الكاكاو، وهو يتركب من المكونات الدهنية: أولييك غير المشـــبع (٣٥٪)، وإســـتياريك المشـــبع (٣٥٪)، وبالميتيـــك المشـــبع (٢٥٪) وأخـــرى (٥٪). ودهن الإســـتياريك - على عكس الدهون المشـــبعة الأخرى - لا يرفع مســـتوى كوليســـتيرول الدم وهو ما أوضحته دراســـات الباحثين يو، وإثيرتون وغيرهما المنشـــورة

فى المجلة الأمريكية للتغذية العلاجية. وبينما أن البالميتيك المشبع له تأثير يرفع من الكوليسترول، فإن الأولييك غير المشبع يخفض من الكوليستيرول بدرجة بسيطة.

وحيث إن الشوكولاتة يتم تناولها بمكوناتها الكلية، فمع الاهتمام بدراسة تأثير مركباتها المنفردة فى مستوى الكوليستيرول مثلا، كان يجب معرفة التأثير الإجمالى لكل مكوناتها معا وهو ما قامت به أحدث دراسات التغذية العلاجية للباحثين إثيرتون وما سترد وسيليجسون وبيرسون، وتوصلت إلى أن الشوكولاتة بمكوناتها الكلية لا ترفع مستويات كوليستيرول الدم. ولا ينطبق ذلك بالطبع على منتجات الشوكولاتة البيضاء الخالية من الكاكاو بمكوناته الفعالة الصحية، والغنية بالدهون المهدرجة التى ترفع الكوليستيرول.

قليل من الشوكولاتة.. كثير من المتعة:

الشوكولاتة تعطى طاقة عالية لارتفاع نسبة الدهون بها، لذلك فهى تعتبر من الأغذية الممتازة لما بين وجبات الرياضيين والأفراد ذوى النشاط البدنى والذهنى العالى لكى يتمكنوا من إعادة ملء مخازن الطاقة فى أجسامهم.

ومع ذلك فإنه يجب الاعتدال بصفة عامة فى تناول الشوكولاتة، ليس فقط لتفادى زيادة وزن الجسم، ولكن أيضا للتمتع بتأثيراتها المبهجة للنفس. حيث أظهرت دراسات قياس نشاط المخ أثناء تناول الشوكولاتة أن متعة تناولها ترتبط بزيادة انسياب الدم إلى مناطق المخ المسئولة

عن إظهار مشاعر السعادة وتنشيط حواس الإنسان. ومن المثير للانتباه أن مناطق المخ التى ينشطها تناول الشوكولاتة وتظهر مشاعر المتعة الحسية هى نفسها التى يتم تنشيطها بإدمان الكوكايين، وهو ما أثبتته دراسات بعض الجامعات فى أمريكا وكندا.

وعندما تم إرغام الأفراد على تناول كمية كبيرة من الشوكولاتة تزيد عن حد رغبتهم المعتادة والمألوفة، ظهر تأثير عكسى للشوكولاتة على مشاعر السعادة والمتعة حيث حدث تنشيط لمنطقة مختلفة أخرى من المخ، مما أدى بالتالى إلى انخفاض ظهور إحساس البهجة والمتعة كلما زادت كمية الشوكولاتة المتناولة. وهكذا فإن القليل من الشوكولاتة هو الذى يعطى الكثير من المتعة والسعادة، ويحافظ على الرشاقة.

ويفضل غذائيا عدم زيادة تناول الشوكولاتة فى الأسبوع عن قطعتين أو ثلاث قطع على الأكثر، والقطعة الواحدة وزنها عادة حوالى ٤٠ جراما، أى ما يعادل حوالى ١٠ - ١٥ جرام شوكولاتة فى اليوم. كما يفضل اختيار أنواع الشوكولاتة السادة بدلا من منتجاتها الأخرى المحلاة، لانخفاض محتوى الدهن فى الشوكولاتة السادة.

ويمكن بدلا من الشوكولاتة، تناول كوب من الكاكاو مضافا إليه اللبن يوميا، لأن الكاكاو أساسا هو شوكولاتة منخفضة الدهن، فبينما تكون الدهون به فى حدود ١٠ - ٢٢٪، فهى تصل إلى حوالى ٦٠٪ فى قطعة الشوكولاتة. وكما سبق إيضاحه يجب قراءة بيانات العبوة الغذائية لاختيار الكاكاو الذى لم يتم إنتاجه بعملية التصنيع القلوى

التـــى تفقده مكوناته الصحية الفلافانول وغيرها من المركبات الفينولية العديدة المفيدة.

ومــن المبررات الأخرى لضــرورة الاعتدال فى تناول الشــوكولاتة، تقليــل مخاطــر التعــرض لتكوين حصــوات الكلى وبخاصــة حصوات الأوكســالات وذلــك لأن الشــوكولاتة غنيــة بالأوكســالات. فالقطعة المتوســطة من الشــوكولاتة بها حوالى ١٢٥ ميلليجرام أوكســالات وهو ما يزيد عن الحدود الصحية (٨٠ – ١٠٠ ميلليجرام أوكسالات) لما يجب تناوله منها طوال اليوم من جميع المواد الغذائية. ونظرا لأن كثرة تناول الشوكولاتة يزيد إفراز الأوكسالات بحوالى ٣ مرات، كما يزيد أيضا من إفراز الكالســيوم، لذلك ينصح – فى هذه الحالة – بضرورة شرب كمية كبيرة من الماء بعد تناول الشوكولاتة لتقليل خطر تكوين الحصوات.

ومع أنه لا يوجد دليل علمي مؤكد على ان الشوكولاتة تسبب الإصابة بحب الشــباب، إلا أنه ينصح أيضا غذائيا بعدم الإكثار من تناولها فى حالة الإصابة بحب الشباب.

وقــد يلاحظ الشــعور بما يعــرف بحرقة فم المعدة بعــد الإكثار من تناول الشــوكولاتة، ويرجع ذلــك إلى تأثيرها على اســترخاء العضلة العاصــرة الســفلى للمرئ مما يتســبب فــى ارتداد الكثــير من حمض المعدة والإحســاس به فى المرئ، وهو ما يؤكد أيضا ضرورة الاعتدال فى تناول الشوكولاتة.

الرغبة القوية.. بين المرأة والشوكولاتة:

من الأمور الشائعة جدا والمرتبطة بالشوكولاتة، وما يلاحظه البعض أحيانا من ظهور رغبة قوية وملحة لتناولها. وهذه الرغبة والشهية القوية للشوكولاتة كثيرًا ما تظهر على النساء بدرجة أكبر من الرجال، ويزداد تأثيرها عليهن أثناء فترة الطمث الشهرية.

ومع كثرة الدراسات التى تمت على هذه الظاهرة، إلا أنها لم تنجح حتى الآن فى تفسير سبب ظهورها وقوة تأثيرها فى النساء. فبعض الدراسات حاولت الربط بين الرغبة القوية لتناول الشوكولاتة ووجود مكونات فعالة حيويا فيها مثل الكافيين والثيوبرومين. غير أن محتوى الشوكولاتة من الكافيين يعتبر قليلا، فهو لا يزيد عن ٢ – ١٠ ميلليجرامات فى القطعة المعتادة منها (القطعة المستطيلة) وهو ما يقل كثيرا عما يوجد فى أغذية أخرى مثل القهوة مثلا. ومع أن الشوكولاتة تحتوى على كمية كبيرة من مركب الثيوبرومين (يوجد حوالى ٢٠ – ٦٠ ميلليجراما منه فى القطعة المعتادة من الشوكولاتة) وهو يتميز بتأثيرات منبهة مشابهة للكافيين، إلا أن قوته الفعالة عُشْر (١/١٠) قوة الكافيين، مما يقلل بالتالى من أهميته كمكون فعال فى إظهار قوة الرغبة لتناول الشوكولاتة. ويلاحظ أن الكافيين من المواد التى ينسب إليها نشاط وقوة الأداء الذهنى.

واعتمدت دراسات أخرى على أن وجود المكونات الأمينية: تيرامين وفينيل إيثيل امين (المشابهان لمركب أفيتامين المنشط السمبتاوى

والمنبه للجهاز العصبى المركزى)، وأيضا مادة أنادأميد (وهو مشابهة لمستحضرات الحشيش المستخرجة من نبات القنب الهندى) قد يفسر ظهور الرغبة القوية لتناول الشوكولاتة. غير أن تواجد هذه المكونات الفعالة الحيوية فى الشوكولاتة بكميات صغيرة جدا لا يدعم مثل هذا التفسير.

وفى بحث أسبانى حديث، تم التعرف على مكونات جديدة فى الشوكولاتة والكاكاو أطلق عليها كاربولين، وهى مركبات قلويدية فعالة عصبيا. ونظرا لتأثيرها المحتمل على الجهاز العصبى، اعتبرها البحث من مكونات الشوكولاتة التى لها دور فى إظهار الرغبة القوية لتناولها. غير أن هذه المواد قد تم أيضا اكتشاف وجودها حديثا فى أغذية أخرى مثل الفواكه التى لا يظهر معها عادة نفس الرغبة القوية فى تناولها، مما لا يؤكد دور هذه المكونات كمسببات للرغبة القوية فى تناول الشوكولاتة.

وفى دراسة حديثة قام بها الباحثان ميشينير وروزين، لم ينجح فيها تناول الكاكاو المحتوى على جميع مواد الشوكولاتة الفعالة فى إشباع ظاهرة الرغبة القوية لتناولها. وبذلك اعتبر أن الشعور بالمتعة الذى يأتى من رائحة ومذاق الشوكولاتة أثناء تناولها وما يعطيه من أحاسيس فريدة ومتميزة خلال سيولة قوامها الكريمى وذوبانه فى الفم بتأثير دفء حرارة الجسم، هو فقط الذى يشبع الرغبة القوية لتناولها.

وهكذا لا ترجع الرغبة فى تناول الشوكولاتة إلى تأثير بعض

مكوناتها التى تتواجد أيضا فى أغذية أخرى، لتصبح هذه الرغبة ظاهرة مرتبطة فقط بالصفات الحسية المميزة للشوكولاتة التى لا ينافسها فيها أى غذاء آخر، وأيضا بمحصلة مذاقها ونكهتها الفريدة الناتجة عن جميع مركباتها والتى تم التعرف على أكثر من ٥٠ مكونا منها تزخر بهم قطعة الشوكولاتة.

ويلاحظ أن المذاق المميز للشوكولاتة أصبح يلعب دورًا رئيسيًا فى تقديم منتجات جديدة منها تحقق صفات صحية مرغوبة للمستهلك. فمثلا ظهرت حديثا منتجات شوكولاتة بالكالسيوم وأيضا لبان بالنكهة الطبيعية للشوكولاتة يحتوى على الكالسيوم كمكملات غذائية. وتناسب هذه المنتجات المرأة بصفة خاصة لتوفر لها زيادة احتياجها اليومى من الكالسيوم الضرورى للمحافظة على قوة عظامها فى مرحلة سنوات ما بعد انقطاع الطمث.

كما ظهرت منتجات خاصة للأطفال من حبوب الأرز والذرة المصنعة بشوكولاتة اللبن والمحتوية أيضا على مصدر جيد للكالسيوم. وتعتمد هذه المنتجات أساسا على مذاق الشوكولاتة المميز الذى يساعد الأطفال على تقبل تناولها.

وبالرغم من ضآلة كمية مادة فينيل إثيل أمين فى الشوكولاتة، فإن بعض الدراسات أشارت إلى تأثيرها على زيادة مأخوذ المخ من المغذى الضرورى تربتوفان (والموجود فيها وفى الكاكاو بكمية صغيرة)، وهو ما يؤدى إلى زيادة مستوى مادة هيدروكسى تريبتامين فى المخ، وهى

المـادة التى يتكون منها هرمون الدوبامـين فيزداد بالتالى إنتاجه. وهذا الهرمون من المفترض أنه ينشـط من أحاسيس المتعة والبهجة والسعادة فى الجسم.

ولقد نسـب أيضا إلى وجود مادة (فينيل إيثيل أمين) فى الشـوكولاتة تأثيرها المنشـط والمثير لعاطفـة الحب فى العلاقـة الزوجية. كما ترى بعض الآراء الحديثة أن مذاق الشـوكولاتة الفريد غير المتكرر فى أغذية أخرى له تأثير أيضا على تحقيق السـعادة الزوجية. لذلك لم يكن غريبا أن تتواجد الشـوكولاتة ضمن القوائم المقترحة لأغذية الحب والسـعادة فـى مناطق مختلفة من العالم. ويجب ملاحظة عدم تواجد هذه المادة فى الشوكولاتة البيضاء التى تخلو تماما من مسحوق الكاكاو.

٣

السعادة والمزاج فى الغذاء !

إن فهم الارتباط بين تناول أغذيـة معينة ورفع الحالة المزاجية للجسـم يعتمد على إدراك أساسـيات عمل وظائف المخ. فالمخ يقـوم باتصالاته عبر الجسـم من خـلال مواد كيميائية تمـر من خلية عصبيـة إلى أخرى، وهـذه الكيميائيـات التى تعرف باسـم الموصلات العصبية ينتجها المخ من الأغذية التى يتناولها الجسم.

ومـن بين الموصلات العصبية التى لها تأثير كبير فى الحالة المزاجية ويكون إنتاجها أكثر ارتباطا بمكونات الوجبة الغذائية: سـيروتونين، ونورإيبنفرين، ودوبامين.

وتحـدث كيميائيـات الدوبامـين ونورإيبنفريـن حالة مـن اليقظة والنشـاط، لذلك فعند زيادة انتاجها فى الجسـم، يزداد النشاط الذهنى المتدفق مع سـرعة الفكـر والتميز بقوة التنبـه والتفاعل مع الأحداث، والإحساس بالحماس.

أما السـيروتونين فهو يحقق الهدوء والاسترخاء مما يقلل من مشاعر التوتـر والضغـط والإجهـاد، وبالتالى يحصل الجسـم على الإحسـاس الهادئ المشابه لحالة استرخاء النوم.

أغذية للمزاج النشط :

يقوم المخ بتحويل المكون الغذائى تيروزين إلى مركبين لليقظة والنشاط وهما : دوبامين، ونورإيبين إيفرن، لذلك فإن تناول الأغذية البروتينية الغنية طبيعيا بالتيروزين (مثل قطعة متوسطة ١٠٠ جرام من اللحوم المطبوخة بدون دهن، أو من الدواجن المطبوخة بدون جلد، أو من الأسماك المطبوخة بأنواعها المختلفة أو المعلبة مثل الماكريل أو السالمون أو التونة، أو الكبد البقرى أو كبدة الدجاج، أو ٣٠ جراما من أنواع الجبن الرومى القديم أو الجودا أو الشيدر او إيدام، أو كوب مطبوخ من البقول مثل: الفول المدمس أو العدس أو الفاصوليا البيضاء أو الترمس) تجعل الجسم ينعم بالأحاسيس الجيدة والإيجابية لليقظة والنشاط.

وأغذية للمزاج الهادئ:

بعض الأغذية البروتينية تكون غنية طبيعيا بمكون التربتوفان الذى ينتج منه المخ الموصل العصبى سيروتونين الذى يحقق للجسم الشعور بالهدوء. وفى مقدمة هذه الأغذية: اللحوم والدواجن والأسماك المطبوخة أو المعلبة حيث تحتوى كمية ١٠٠ جرام المتناولة منها على أكثر من ربع جرام (٢٥٠ ميلليجرام) تربتوفان.

أما عند تناول كوب من الترمس أو الفاصوليا البيضاء المطبوخة، فيحصل الجسم منه على أكثر من خُمس جرام (٢٠٠ ميليجرام) تربتوفان

ومن الأغذية الأخرى التى تعطى الكمية المتناولة منها أكثر من

• ١٠٠ ميلليجرام تربتوفان: كوب من الفول المدمس أو حمص الشام أو العدس المطبوخ، أو ربع لتر لبن كامل الدسم، أو ٣٠ جراما من الجبن الرومي أو جبن جودا أو لب أبيض.

ولكي يشعر الجسم بالتأثير المهدئ للسيروتونين، يجب تناول الكربوهيدرات مع هذه الأغذية البروتينية أو بعدها مباشرة. ويتوقف تأثير السيروتونين المهدئ على نوعية أغذية الكربوهيدرات وكميتها ووقت تناولها خلال اليوم.

فمن أجل زيادة التمتع بإحساس الهدوء الناتج عن انفراد السيروتونين مع تقليل تأثيراته المحدثة للنوم، يجب تناول الكربوهيدرات منخفضة مؤشر سكر الدم، أى التى لا تحدث ارتفاعا كبيرًا فى مستوى السكر والإنسولين فى الجسم (مثل: الأرز البنى، ومنتجات القمح الكامل، والبطاطا، ومعظم أنواع مكرونة القمح والتى تعرف بالباستا).

أما تناول نوعية أغذية الكربوهيدرات مرتفعة مؤشر سكر الدم والتى تحتاج بالتالى إلى استجابة قوية من الإنسولين (مثل: السكر، الخبز الأبيض الفينو والشامى، الأرز، البطاطس، بسكويت القمح)، فيدفع بمعظم المكون الغذائى تربتوفان إلى المخ مما يزيد من كمية إنتاجه للسيروتونين فتظهر تأثيراته المهدئة المحدثة لمشاعر وأحاسيس الاسترخاء للنوم.

السعادة.. فى طبق الطعام

يتعرض الفرد فى حياته اليومية إلى مظاهر الإجهاد المختلفة الناتجة عن المشاكل العائلية والوظيفية، وذلك على صورة صداع أو قلق أو توتر

أو سرعة إثارة وغضب أو صعوبة فى النوم أو ضعف أداء العمل أو زيادة التعرض للأمراض. وللتخلص من الإجهاد ومظاهره غير المريحة يجب ضمان الحصول على التغذية الصحية والكفاية من النوم وإزالة أو تقليل التعامل مع عوامل الإجهاد مع زيادة فترات الاسترخاء.

ونظـرًا لأهميـة التغذية فى تحقيق الشعور بالسعادة، وبخاصة فى أوقات الشدة والأزمات العصبية، وعند مواجهة المواقف الصعبة – وما أكثرها – فى الحياة اليومية، فلقد تعددت الدراسات الحديثة للتوصل إلى حقيقة الأغذية التى تعيد للجسم الشعور بالراحة والسكينة ليتمتع بالسعادة.

وأظهرت إحدى هذه الدراسات أن السالمون وغيره من أسماك المياه الباردة من أغذية السعادة، لاحتوائه على كمية جيدة من فيتامين (ب١٢) الذى يعتبر من عناصر تحسين الحالة المزاجية. كما توجد دهون أوميجا – ٣ فى السالمون، وهى التى ترفع مستويات المخ من الموصل العصبى سيروتونين المنظم للحالة المزاجية والمخفض لسرعة التعرض للإثارة والتوتر. كما أن بروتين السالمون يحفز المخ على إنتاج الموصل العصبى دوبامين الذى يحافظ على يقظة الجسم وحماسه.

ويلاحظ أن مجرد تناول السالمون وغيره من الأسماك الدهنية (مثل التونة والماكريل) لا يأتى بتأثير فورى على اعتدال الحالة المزاجية، حيث يحتاج ذلك لعمليات حيوية طويلة المدى، لهذا فإنه من المفيد انتظام تناول الأسماك فى الوجبات الغذائية.

وتضم أغذية السعادة، فاكهة الموز لاحتوائه على فيتامين (ب٦) الذى يشترك فى رفع مستوى الموصل العصبى سيروتونين المحسن من الحالة المزاجية. ونظرًا لأن تناول حبوب تنظيم الحمل يستهلك فيتامين (ب٦) من الجسم، فيصبح الموز - فى هذه الحالة - من الأغذية المفيد تناولها بانتظام يوميا.

وتعتبر كبدة الفراخ من أغذية السعادة لارتفاع محتواها من فيتامين حمض الفوليك الذى يشجع المخ على إنتاج الموصلات العصبية المسئولة عن الإحساس بالمشاعر الجيدة مثل السيروتونين وزيادة احتفاظ الجسم به.

ويلاحظ أن فيتامين (سى) يقوم بدور هام فى تحويل المكون الغذائى تربتوفان إلى موصل السعادة سيروتونين، كما أن هذا الفيتامين ضرورى أيضًا لتكوين موصل السعادة نور آدرينالين (وقد يعرف باسم نوإيبنفرين) من المكون الغذائى تيروزين. لذلك تعتبر الأغذية الغنية بفيتامين (سى)، وفى مقدمتها عصير البرتقال الطبيعى الطازج من الأغذية المساعدة على تحقيق الشعور بالسعادة.

أما مشروبات السعادة، فتضم عصير القصب وعصائر الفاكهة الطبيعية الطازجة، وأيضا المشروبات الطبيعية السكرية، حيث يؤدى تناولها إلى سرعة اندفاع الإنسولين داخل الجسم، وهو ما يساعد المكون الغذائى تربتوفان على سهولة وصوله إلى المخ، ليتحول إلى الموصل العصبى سيروتونين المحسن للحالة المزاجية. كما يعمل المذاق الحلو لهذه المشروبات والعصائر السكرية على حفز وتنشيط انفراد بعض

مركبات الإندورفين فى المخ، والتى ترفع الحالة المزاجية للجسم بتأثيرها الذى يقضى طبيعيا على الآلام.

الذكريات الجميلة.. طعام للسعادة

إن تناول نوعيات الأطعمة التى تساعد على استرجاع بعض الذكريات الجميلة يحقق الشعور بالسعادة والراحة النفسية، هذا ما أشارت إليه حديثا بعض الدراسات العلمية. وقد تتعلق هذه الذكريات الجميلة، بمرحلة الطفولة، أو بمنزل الأسرة، أو بمناسبة مبهجة تعيد للفرد معايشة استرجاع فترة زمنية مضت كانت في حياته ممتلئة بالسعادة والسرور، أو تذكره ببعض الأحبة من الأهل والأصدقاء، الذين كانوا يشتركون فى إعداد وتقديم وتناول هذه الأطعمة.

وبالرغم من أن أطعمة الذكريات الجميلة، غالبا ما تكون ممتلئة بالدهون، أو الدسم، أو السكر، أو التوابل، أو الملح، أو الكوليستيرول، وغيرها، إلا أنه لا يجب – فى هذه الحالة – اعتبارها ضارة بالصحة، لأن تناولها له وظيفة هامة لاسترجاع الذكريات الجميلة، التى تساعد الجسم على استعادة توازنه النفسى، فيجتاز ما يواجهه من مواقف وأوقات عصيبة.

ويجب ملاحظة أن نوعية أغذية الذكريات الجميلة، المحققة للسعادة والراحة النفسية، تختلف من شخص إلى آخر. وهذا يعنى أن لكل فرد نوعية خاصة به من الأطعمة التى تساعده على التمتع بمعايشة ذكريات ماضيه الجميل، لتدفعه – عند تناولها – إلى مشاعر السعادة، التى يتخلص بها مما يواجهه من ظروف ومواقف صعبة.

ومع ذلك، فإن أغذية الذكريات الجميلة، المحققة للسعادة والراحة النفسية تضم غالبا ما يعرف بأطعمة البهجة البيضاء، والتى فى مقدمتها، الأرز باللبن كامل الدسم والمضاف عليه الزبيب والقرفة، وحلوى البطاطا فى أشكالها المختلفة، وحلوى القرع العسلى، وبعض الأكلات المميزة المطبوخة المستخدم فيها الأرز، والطيور، والأسماك وغيرها.

اشتياق الطعام.. طلبا للسعادة

فى كثير من الأحيان، وبخاصة عند مواجهة مواقف صعبة فى الحياة اليومية تؤدى إلى عدم التمتع بمشاعر السعادة الكاملة والراحة النفسية، تحدث رغبة قوية لتناول أنواع معينة من الأغذية.

ولقد اقترحت بعض دراسات التغذية، تفسيرًا لذلك، أن بعض مكونات هذه الأغذية قد يكون لها فوائد صحية معينة يحتاجها الجسم فى هذه الفترة الصعبة، لتساعده على اجتيازها، وتغير حالته إلى الأفضل، فتزيد فيه الحماس والثقة والأمل فى كل ما هو مشرق ومبتهج فى الحياة.

وكما هو معروف، فمن بين هذه الأغذية التى تظهر لها رغبة قوية وملحة لتناولها الشوكولاتة، وقد يرجع ذلك لمحتواها من مكون فيينيل إيثيل أمين، التى تزيد من مستوى مغذى التربتوفان فى المخ، وبالتالى يرتفع فيه مستوى هيدروكسى تريبتامين، وهو ما يتكون منه هرمون الدوبامين، المنشط لأحاسيس المتعة والسعادة والبهجة.

كما أن الصفات الحسية للشوكولاتة، وما تحدثه من مشاعر فريدة ومتميزة يبدأ ظهورها بمجرد تناولها وإذابتها فى الفم تقدم تفسيرا

آخـــر للرغبة القوية والملحـــة لتناولها، عند التعـــرض لحالات الإثارة والقلـــق في المواقـــف العصيبـــة، ليتم اجتيازها، واســتعادة الشـــعور بالسعادة والهدوء النفسي.

ومع ذكـــر الأغذية الســـابقة التي يســـاعد تناولها على الإحســـاس بالســـعادة، فإن بعـــض الأغذية الأخرى ينصح بعـــدم تناولها وبخاصة عندما يتجاوز الشـــعور بالكسل أو الخمول حده المعتاد. ومن أمثلة ذلك الأغذيـــة الدهنيـــة، لأن الدهون تبقى في المعدة لمـــدة أطول يتم خلالها تحويل الـــدم بعيدًا عن المـــخ والعضلات وغيرها من الأنســـجة وبالتالى يصبح الجســـم خاملا طوال فترة هضم هذه الدهون والتي قد تصل أحيانا لمدة ٦ ساعات، مما يؤثر سلبيا على مشاعره بالسعادة.

كما ينصح بضرورة تناول وجبة الإفطار، مع مراعاة تناول ثلاث وجبات على الأقل يوميا، للمســـاعدة على حفظ مســـتوى سكر الدم متوازنا، وأيضا المحافظة على طاقة الجســـم. ويجب تفـــادى تقليل كمية طعام الوجبة عن حدها المناسب، لأن الجسم بحاجة إلى طاقة أكثر مما قد يعتقد البعض.

ولضـــرورة المحافظة على توفير الطاقة للجســـم، يجـــب أن تتضمن الوجبات اليومية بعض الأغذية ســـهلة التنـــاول مثل البرتقال والتفاح لأنها تحتوى على مكونات كربوهيدراتية بطيئة الهضم، وبالتالى فهى يمكن أن تعطى للجسم مصدرًا ثابتًا من الوقود الذى يحافظ على استمرار قوة نشاطه وحماسه ومشاعره الجيدة.

كما يجب يوميا تناول غذاء واحد على الأقل غنى بالحديد الذى يساعد على نقل الأوكســـجين إلى أنسجة الجســـم مما يحقق له مشاعر السعادة

البدنيـــة والذهنيـــة والمزاجية. ومن المصادر الغذائيـــة الغنية بالحديد: الكبـــد واللحوم والبيض والقلب والكلاوى والدواجن والأسماك، والبقول مثـــل: الفول والعـــدس والفاصوليا واللوبيا وحمص الشـــام، والمشـــمش المجفف (قمر الدين) والزبيب، والسبانخ، والعسل الأسود.

وبالنســـبة للمشـــروبات، يجب تناول ثمانية أكواب من الماء يوميا. فالماء يمكنه المســـاعدة على تنظيم الشهية ويعمل كعامل منظف للجسم، فيحقق له الحيوية والنشاط والتخلص من الأحاسيس والمشاعر السلبية.

وبالرغم من أن القهوة يمكنها زيادة نشـــاط الجســـم فى مدة قصيرة، إلا أن هذا النشـــاط يحـــدث له بعد ذلك إنخفـــاض ملحوظ، لذلك يجب عدم الإســـراف فى تناولها. وكمحاولة لتعويض بعض تأثيرات القهوة، ينصح بتناول كوب من الماء بعدها.

الجانب الآخر من أغذية السعادة:

أثـــارت فوائـــد تناول بعـــض الأغذية فى تحقيقها لمشـــاعر الســـعادة وبخاصة فى الأوقات العصيبـــة التى يمر بها الفرد يوميا، اهتمام الكثير من الباحثين. ولكن من الناحية السيكولوجية، يرى البعض أن التأثيرات المرغوبة لهذه الأغذية تكون عادة مؤقتة لأنها تعمل فقط على تقليل تركيز الانتباه حول الأحداث المزعجة المحيطة بالجسم، وتبعد مشاكلها المسببة للقلـــق والتوتر عن حيز التفكير لفترة قصيرة. بالإضافة إلى ما أشـــار إليه البعـــض من أن أغذية الســـعادة قد يصبح تناولها مرتبطـــا دائما بمحاولة

تخفيف التوتر والإجهاد لتحقيق السعادة، مما يجعل تناولها حلا غير صحى وبخاصة عند كثرة الشكوى من الأحاسيس السيئة السلبية.

لذلك يجب ضرورة التفرقة بين الجوع الحقيقى والطبيعى للجسم وبين الجوع الذهنى المرتبط فقط برغبة تناول الطعام للتخلص من الأحاسيس والمشاعر السلبية. فإذا ظهرت الرغبة فى تناول الطعام بعد فترة قصيرة من تناول الوجبة ولم تحدث المعدة تقلصاتها المعروفة أو تصدر صوتها المميز (بالقرقرة) عند الشعور بالجوع، فالجسم لا يعانى من جوع حقيقى، ولكنه يظهر فقط رغبته فى تناول أى طعام كمحاولة للتغلب على معاناته من المشاعر السلبية. وفى هذه الحالة ينصح بالانتظار عدة دقائق - بدون الإقبال على تناول الطعام - حتى تمر هذه الرغبة، ثم القيام بأى عمل مثل المشى أو الأداء البدنى لأى تمرينات رياضية بسيطة، لأنها تتحكم فى الحالة المزاجية السلبية للجسم وتحسنها. بالإضافة إلى أن كفاءة الجسم فى محاربة التوتر والقلق تزداد كلما كان لائقا بدنيا وفى حالة جيدة من الراحة الطبيعية. كما يمكن إجراء محادثة تليفونية مع صديق أو مشاهدة فيلم وغيرها.

وينصح أيضا بعدم وضع الأغذية غير الصحية فى أماكن كثيرة من المنزل، حتى لا تكون متاحة بسهولة للتناول. وعند الشعور بضرورة تناول أغذية بين الوجبات، يمكن اختيار نوعيات منخفضة الدهون وقليلة الكالورى مثل الفواكه الطازجة والخضراوات، لتفادى زيادة الوزن والتعرض للسمنة.

(٤)

أغذية تحارب القلق والاكتئاب !

هل يصبح الغذاء أحد وسائل تهدئة شدة الانفعالات والأحاسيس السلبية السيئة التى يتعرض لها الفرد فى معيشته اليومية، مثل: الإجهاد والقلق والتوتر والغضب والخوف والحزن وآلام الوحدة، وغيرها من مظاهر القلق الأخرى، الناتجة عن الأحداث الشائعة فى الحياة اليومية مثل المشاجرات البسيطة، والمشاكل الزوجية والصحية والفراغ العاطفى ومشاكل العمل والبطالة والتغيرات المناخية السيئة وغيرها ؟

إن الدراسات الحديثة التى تمت فى مجال علاقة الغذاء بالمزاج، تجيب عن هذا التساؤل وتؤكد أن بعض الأغذية لها تأثير يحسن من الحالة المزاجية للجسم وبخاصة فى الأوقات العصيبة التى يتعرض لها.

فلقد وجد أن تناول أغذية متميزة المذاق مثل الشوكولاتة، يؤدى إلى انفراد كميات ضئيلة من كيميائيات تحسن المزاج وتزيد من مشاعر الرضا والارتياح مما يساعد الجسم على تجاوز ما به من أحاسيس سلبية وسيئة. كما أظهرت دراسات بعض الباحثين أن الأغذية السكرية حلوة المذاق، وأيضا الأغذية الدهنية قد تخفف فعلا من حالة القلق.

ومع مساعدة الأغذية للجسم على تجاوز معاناته من القلق والتوتر

وغيره من الأحاسـيس السيئة، فإن نظمه الحيوية مجهزة أصلا للتعامل مع هذه المواقف الصعبة. فمن المعروف أنه أثناء الأحداث المجهدة والتى تجعل الجسـم متوترا، يزداد إنتـاج الغدة فوق الكلويـة من هرمونات التوتر والتى منها الكورتيزون وغيره من مركبات جلوكوكورتيكويد التى عند وجودها بتركيزات عالية فإنها تسـاعد على إعادة الشـعور بالهدوء بإغلاقها لنظم اسـتجابة الجسـم للإجهاد. إلا أن هذه الهرمونات - من ناحية أخرى - تشجع على تكوين الخلايا الدهنية، مما يوضح احتمال ارتباط القلق والتوتر والأحاسيس السيئة بمخاطر الإصابة بالسمنة.

فيتامينات ضد القلق

تشـير الدراسـات الحديثة إلى أن بعض المكونات الغذائية تسـاعد على تخلص الجسـم من القلق والإجهاد، وتوفر له بعض الراحة خلال الفترات العصيبة السـيئة. ومن أهم هذه المكونات مجموعة فيتامينات (ب) المركب بتأثير وظائفها الحيوية على تحويل أغذية الكربوهيدرات والدهون إلى طاقة، وقيامها بدورها الهام للمحافظة على الأداء الصحيح للجهاز العصبى.

ومن أمثلـة فيتامينـات (ب) الهامة فى هذا المجال: النياسـين، والبنتوثينيـك (ب ٣)، والريبوفلافـين (ب ٢)، والثيامـين (ب ١)، و (ب١٢) و (ب ٦).

ويسـاعد فيتامين النياسـين الجسـم فـى الحصول علـى الطاقة من التمثيـل الغذائى لأغذية الكربوهيدرات (النشـويات والسـكريات).

كما أن النياسين له دور في تنظيم سكر الدم والمحافظة على الأداء المناسب للجهاز العصبي. ومن أهم المصادر الغذائية الغنية بالنياسين: الكبد والكلاوى، والفول السودانى، والأرانب والجبن واللبن والبيض، وأسماك التونة والسالمون، والتمر، والبليلة. ويلاحظ أن تقليل ماء طبخ هذه الأغذية يقلل من فقد الفيتامين.

أما فيتامين بنتوثينيك (ب ٣) فهو يشكل جزءا من المساعد الإنزيمي (أ) الذى يلعب دورًا هامًا فى عمليات التمثيل الغذائى للكربوهيدرات والدهون. وللفيتامين تأثير محفز للغدة فوق الكلوية المنتجة للهرمونات الضرورية لصحة الجلد والأعصاب، كما أنه هام لصحة الجهاز العصبى المركزى. ومن الأغذية الغنية بالبنتوثينيك: الكبد والكلاوى، والقرنبيط، والبيض، واللوبيا الجافة، والفول السودانى. ويجب تفادى التدخين وتقليل تناول مشروبات الكافيين (مثل: الشاى والقهوة والكولا) حتى تزداد درجة امتصاص الجسم لهذا الفيتامين.

ويقوم فيتامين الريبوفلافين (ب ٢) بتكوين مساعدات الإنزيم التى تسهم فى إتمام المسارات الحيوية للتمثيل الغذائى الخلوى والتى منها تكسير الأحماض الدهنية من أجل الحصول على الطاقة. ومن الأغذية الغنية بهذا الفيتامين: الكبد والقلب والكلاوى والبيض واللبن والزبادى، والفول السودانى، والأرز البنى ودقيق القمح الأسمر ومنتجاته والبليلة، والعدس، وخضراوات الجرجير والبقدونس والبطاطا المسلوقة والسبانخ. وينصح بعدم إضافة بيكربونات الصوديوم فى طبخ الخضراوات لتفادى فقد الفيتامين منها.

وفيتامــين الثيامين (ب ١) ضــرورى لتحويل كربوهيدرات الأغذية النشــوية والســكرية إلى طاقة، مع قيامه بدور هــام فى الأداء الوظيفى للجهــاز العصبى. ومن الأغذيــة الغنية بالثيامــين: الكبد والكلاوى، ودقيــق القمــح الأسمر ومنتجاتــه والأرز البنى والذرة، والمكسـرات، وخضــراوات الملوخيــة والجزر والبســلة، وفواكه البرتقــال والبطيخ والكنتالوب. ولزيادة امتصاص الجســم للفيتامــين والمحافظة عليه من الفقد ينصح بعدم الإســراف فى تناول الشاى والسكر والأغذية البحرية النيئة (المحار وأم الخلول).

ويســاعد فيتامين (ب ١٢) على بقاء الأليــاف العصبية معزولة عن بعضها بمحافظته على ســلامة النخاع الشــوكى. وأهم الأغذية الغنية بفيتامــين (ب ١٢): الكبد والقلب والــكلاوى والبيض وأسماك الماكريل والتونة والســردين والســالمون واللبن الحليب والزبادى. وينصح بعدم الإسراف فى تناول مشروبات الكافيين (شاى، قهوة، كولا) لأنها تقلل من امتصاص الجسم للفيتامين.

ويحتاج الجسم إلى فيتامين (ب ٦) لتنشيط إنزيمات التمثيل الغذائى للكربوهيــدرات والبروتينــات والدهــون، كما أنــه فيتامين ضرورى لتصنيع الموصلات العصبية مثل ســيروتونين المهدئ وجاما أمينو حمض البيوتيريك الذى يعمل مع فيتامينى النياســين والإينوســيتول (المتوفر فى الكبــد والقلــب، والبرتقال والليمون البلدى، والعســل الأســود، والمكسرات) على مقاومة الإحساس بالقلق.

ومـن أفضـل الأغذيـة المحتوية على جامـا أمينو بيوتيريـك المقاوم للقلـق: الكبده والبيض والأسماك، والفول السـودانى، كما يتكون جاما أمينو بيوتيريك فى الجسم من الجلوتاميك الذى يتحرر من العضلات فى حـالات التوتر والإجهاد. ويوجـد الجلوتاميك فى الجبن الرومى وجبن شيدر واللبن المجفف خالى الدسم، وخضراوات السبانخ والبقدونس.

ومـن الأغذية الغنية بفيتامـين (ب ٦): الكبد والـكلاوى وأسماك الماكريل والسالمون والتونة، والموز والبطيخ والمشمش المجفف والقراصيا، والفول السودانى، والفاصوليا الجافة، ودقيق القمح الأسمر ومنتجاته. وينصـح أيضا بعدم الإسـراف فى تناول مشـروبات الكافيين (شـاى، قهوة، كولا) لأنها تقلل من امتصاص الفيتامين فى الجسم.

ويمكـن حصول الجسـم على جميع هذه الفيتامينات السـتة الهامة للتخلـص من مظاهـر القلق والإجهاد (فيتامينات: النياسـين، ب ٣، ب٢ ، ب ١، ب ١٢، ب ٦) بتناول الكبد أو الكلاوى. أما تناول البيض فيوفر للجسـم أربعة فيتامينات منها ويمكن الحصول على الفيتامينين الآخرين (ب ١، ب ٦) بتناول الفول السودانى.

وتنـاول اللـبن الحليـب والزبـادى يوفر للجسـم ثلاثـة من هذه الفيتامينات ويكتمل الباقى (ب ٣) بتناول الفول السـودانى، و (ب ١) بتناول الجزر، و (ب ٦) بتناول الموز.

وتوفر التونة للجسـم ثلاثـة فيتامينات منها ويتـم اكتمال الباقى بتناول: البرتقال (ب ١)، والبيض (ب ٢ و ب ٣).

وهكذا تصبح أهم الأغذية التى توفر احتياجات الجسم من فيتامينات التخلص من القلق والإجهاد: الكبد، والكلاوى، البيض، اللبن الحليب والزبادى، والتونة، مع الفول السودانى، والموز، والبرتقال، والجزر.

وبالإضافة إلى فيتامينات القلق، فلقد أشارت بعض الدراسات إلى الدور الهام لمعدن المغنسيوم في نشاط المخ، لذلك فنقصه فى الجسم قد يؤدى إلى حالة من التوتر والقلق تتسبب فى السلوك العدوانى والعنف، مما يدعو إلى الاهتمام بتناول الأغذية الغنية بالمغنسيوم (مثل: التمر، الكاكاو، والسمسم، المشمش المجفف «قمر الدين»، التين المجفف، البقول «الفول والعدس واللوبيا وحمص الشام»، والمكسرات، الحبوب) الذى يعتبر عنصرا غذائيا مهدئا لحالات سرعة الانفعال والعدوانية والنشاط الزائد فى الأطفال.

كما يساعد المغنسيوم على الأداء الوظيفى الطبيعى للعضلات وللأعصاب، ويحفظ إيقاع ضربات القلب ثابتا، ويفيد فى تقوية العظام. ويدخل المغنسيوم أيضا فى تفاعلات استفادة الجسم من الطاقة وفى العمليات الحيوية لتصنيع أنواع البروتينات التى يحتاجها الجسم.

ولقد أشارت الدراسات الحديثة إلى عدة نباتات وأعشاب كانت تستخدم منذ قرون لتخفيف حالات الإجهاد والتوتر. وتوجد مستحضرات دوائية نباتية من هذه الأعشاب، يعتمد معظمها على مستخلصات من البابونج (الكاموميل) والجنسنج، وجذور نبات الناردين، والكافا (وقد يعرف بفلفل كاوة ومادته الفعالة المفيدة هى

كافالاكتون)، وزهرة الآلام، والشـاى الأخضـر (ومادته الفعالة المفيدة هـى الحمض الأمينى ثيانين ذو التأثير المحقق للاسـترخاء والمساعد على النوم).

وفـى تجربة تمت في معمـل الكيمياء الحيوية للتغذية في شـيزوكا باليابـان، وجد أن تناول مادة الشـاى الأخضر الفعالـة ثينين، أدت إلى زيـادة تركيز الموصل العصبـى دوبامين فى المخ ذى التأثـيرات العاطفية الإيجابيـة. كما ظهـر أيضا زيادة فى مسـتويات الموصـل العصبى جاما أمينوبيوتيريـك فـى المخ والـذى أدى إلى الإحسـاس بالرضا وبالمشـاعر الإيجابية.

والبرتقال يحارب القلق

مع اختـلاف وتغيير الفصـول الجغرافية، يظل البرتقـال متوفرا طوال العام بأنواعه المختلفة مثل: البلدى والسكرى وأبو سرة والصيفى وأبو دمـه (وهو الصنف الغنى بالمركب الصحى أنثوسـيانين ذى اللون الأحمر والبنفسـجى والذى اعتبر من بين المواد الطبيعية التى تفيد ضد بعض الأورام).

وترجع الأهمية الصحية للبرتقال (وغيره من الموالح مثل اليوسـفى والليمـون الحلو والليمون المالح والجريب فـروت) ليس فقط لمحتواها العالى من فيتامين (سـى)، بل أيضا لتواجد مركبات فايتو الفلافونويد بها وهي مركبات طبيعية أشـارت الدراسـات الحديثـة إلى تأثيراتها

المقاومة لبعض الأورام، والمنشطة لجهاز المناعة، والواقية للجسم من بعض المواد السامة والضارة.

وفايتو الفلافونويد عبارة عن مركبات فينولية عديدة يوجد منها أكثر من ٦٠ نوعا من الموالح، من أهمها الفلافانون (وهو مركب رئيسى في البرتقال)، والفلافون (وهو مكون رئيسى فى الجريب فروت)، والأنثوسيانين (وهو المتوفر بكثرة فى البرتقال أبو دمه)، وكلها مركبات لها صفات حيوية مفيدة ضد بعض الأورام.

ومن نتائج أحدث دراسات علم التداخلات الغذائية، وجد أن هذه الفوائد الصحية الهامة للبرتقال وغيره من الموالح، يزداد قوة تأثيرها في الجسم، كلما زاد تركيز فيتامين (سى) فى هذه الفواكه.

وحيث إن فيتامين (سى) يعرف باسم فيتامين الغذاء الطازج، لتواجده بأعلى تركيز كلما كان الغذاء طازجا، فيجب شراء البرتقال والموالح طازجة، وتناولها دائما وهي على حالتها الطازجة، وبخاصة عصيرها، الذى يجب تقديمه للشرب عقب عصره مباشرة، وذلك حتى يحصل الجسم على أقوى تأثير مفيد من مركبات الفايتو الصحية التى أوجدها الخالق العظيم سبحانه وتعالى طبيعيا فى هذه الفواكه.

ويجب تناول الكفاية من البرتقال وعصيره، والموالح الأخرى، لضمان توفير احتياجات الجسم من فيتامين (سى)، وبخاصة للأطفال، والحوامل، والمرضعات، وكبار السن، وذلك بعد أن أظهرت أحدث الدراسات التى جريت على أكثر من ١٩ ألف شخص فى أمريكا،

تتراوح أعمارهم ما بين ٦ إلى ٩٠ سـنـة، فائدة هامة لفيتامين (سى) فى حماية الجسم من أضرار التلوث بالرصاص، حيث يقل تركيز الرصاص الملوث في الجسم، كلما زاد تركيز فيتامين (سى) فى الدم.

وتزداد أهمية تناول البرتقال وعصيره لأفراد الأسرة، بعد اكتشاف ثلاث فوائد هامة لفيتامين (سى) فى هذه الفاكهة، هي تحويله للمكون الغذائـى تربتوفان الناتج فى الجسـم من هضـم الأغذية البروتينية إلى الموصل العصبى سـيروتونين الهـام لتنظيم النوم والتخلـص من القلق وتحسين الحالة المزاجية.

أمـا الفائدة الثانيـة لفيتامين (سـى) فى البرتقـال، فهى تكوينه للموصـل العصبى نور أدرينالين، من المكون الغذائى الأمينى تيروزين، وهذا الموصـل مركب حيوى وضرورى للتحكم فى حالات الإثارة والقلق التى يتعرض لها الجسم فى المعيشة اليومية.

وبالإضافة إلى ذلك، يعمل فيتامين (سى) فى البرتقال والموالح، على تحويل الكوليسـتيرول فى الجسـم إلى أحماض الصفراء، مما يقلل من مستوى الكوليسـتيرول، وبالتالى فإن نقص فيتامين (سى) فى الجسم، يـؤدى إلى ارتفاع الكوليسـتيرول فى الدم، مما يظهـر فائدة البرتقال وعصيره الطازج، للاحتفاظ بالكوليستيرول فى مجاله المعتاد.

وهكذا تتضح أهمية تقديم الكفايـة من البرتقال الطازج، وعصيره، كأفضل فاكهة متاحة طوال العام لتوفير احتياجات الجسـم من فيتامين (سى)، الذى يضمن له التمتع بأفضل حالة صحية ومزاجية أيضا.

باى.. باى.. يا اكتئاب

أظهرت دراسة حديثة نشرت بالمجلة العلمية لطب النفس البيولوجية لباحث التغذية مايك آدمز، أن أغذية معينة تعتبر أفضل فى معالجة الاكتئاب مقارنة بالأدوية المضادة له. ووجدت هذه الدراسات أن المكونات الغذائية من الأحماض الدهنية أوميجا - ٣، والأغذية الغنية بمكون اليوريدين (أحد مكونات الأحماض النووية ريبونيوكليك)، لها القدرة على خفض أعراض الاكتئاب بدرجة متساوية أو أفضل من ثلاثة أدوية مختلفة مضادة للاكتئاب.

والأغذية المفيدة ضد الاكتئاب - كما أشارت إليها هذه الدراسة - تضم نوعياتها الغنية بدهون أوميجا - ٣ التى ترفع مستويات المخ من الموصل العصبى سيروتونين المنظم للحالة المزاجية والمخفض لسرعة التعرض للإثارة والتوتر. وفى مقدمة الأغذية الغنية بأوميجا - ٣: بذور الكتان وزيتها الحار، حيث تحتوى ملعقة الطعام الواحدة من الزيت الحار على حوالى ٦,٥ جرامات ونصف أوميجا - ٣، بينما ملعقة طعام واحدة من بذور الكتان المطحونة بها حوالى ١,٥ جرام دهون - أوميجا - ٣.

وتلى بذور الكتان وزيتها الحار فى نسبة ما تحتويه من أوميجا- ٣، الأسماك الدهنية (ماكريل/ رنجة/ سالمون/ تونة/ سردين) حيث تعطى قطعة متوسطة من أى نوع منها (فى حدود ١٠٠ جرام) حوالى ١ - ٢,٥ جرام أوميجا - ٣، ثم مكسرات عين الجمل (٢ ملعقة طعام من عين الجمل بها حوالى جرام أوميجا - ٣).

وتتواجد أيضا أوميجا – ٣ في الخضراوات الورقية مثل الرجلة، حيث يحتوى الكوب منها (وهى نيئة) على حوالى ١٠٠ ميلليجرام أوميجا – ٣، وهى نفس الكمية التى تتواجد فيما يملأ نصف كوب رجلة مطبوخة. كما تحتوى بعض الأسماك منخفضة الدهون مثل سمك موسى والأسماك القشرية كالجمبرى واللوبستر والكابوريا، على نسبة أقل من أوميجا – ٣ في حدود ١٠٠ – ٤٠٠ جرام من هذه الأسماك.

ومن أحدث وسائل تناول الزيت الحار للاستفادة من فوائده المضادة للاكتئاب، خلط نصف كوب منه مع ثلاث ملاعق عصير ليمون طازج، وثلاث ملاعق طعام ونصف ماء، و ٢ – ٣ فصوص ثوم، ونصف ملعقة صغيرة سكر، وملعقة صغيرة مستردة، وملعقتين من طعام أعشاب طازجة أو ملعقة طعام أعشاب جافة من أى أنواع مفضلة للمذاق.

ويتم خلط هذه المكونات معا في خلاط حتى الوصول إلى قوام يشبه البيوريه ويعبأ في عبوة زجاجية محكمة ويحفظ في الثلاجة، ويتم تناوله خلال أسبوع بإضافته إلى الفول المدمس أو السلطة الطازجة أو سلطة الزبادى أو الطحينة أو على مهروس البطاطس المطبوخة أو برشه على المكرونة أو الأرز وغيرهما.

كما يمكن تناول بذور الكتان التى يمثل الزيت الحار فيها حوالى ٤٠٪ من تركيبها. لذلك تقوم بعض الدول الأوروبية بإضافة بذور الكتان إلى بعض أنواع الخبز كوسيلة غذائية لتناول ما تحتويه من زيت حار. غير أن صغر حجم بذور الكتان، يسبب دخولها سليمة

فى الجهاز الهضمى للجسـم مما يقلل من فائدتها الصحية. لذلك يجب طحن بذور الكتان فى خلاط مناسب قبل تناولها لزيادة قابليتها للهضم وبالتالى زيادة استفادة الجسم منها.

ويجب مراعاة أن بذور الكتان تتعرض للتزنخ سريعا بمجرد طحنها لهذا ينصـح بوضعها في الثلاجة أو الفريزر عقـب الطحن. وحيث إن بـذور الكتان تمتص حوالى ٥ - ٦ مرات قدر وزنها ماء فيجب شـرب الكثير من السـوائل عند تناولها مطحونة وبذور الكتان المطحونة يمكن تناولها برشـها على السلطة أو على بعض الحبوب المطبوخة فى نهاية الطبخ لأن أليافها الذائبة سوف تجعل سائل الطبخ سميكا جدًا.

ومن الأغذية الأخرى المضادة للاكتئاب التى تضمنتها هذه الدراسة: المولاس وهو السـائل السكرى البنى السـميك الذى يتخلف أثناء إنتاج السـكر الأبيض. ويحتوى المولاس على أكثر من ٩٨٪ من مغذيات نبات القصب أو البنجر المسـتخدمين فى تصنيع السـكر، حيث يحتوى على الفيتامينات والمعادن ومكونات عديدة منها اليوريدين المضاد للاكتئاب. وهكذا يتضح ارتفـاع القيمة الغذائية للمولاس الذى يفصل من السـكر الأبيض الذى يخلو بالتالى من أية مغذيات ماعدا السكر المكرر.

راحة أعصابك فى الليمون

يتميز مشـروب عصير الليمون البلدى الطبيعى بفوائد صحية هامة، منها التغلب على الشعور بالعطش ومقاومة السموم والمواد الضارة داخل الجسم وتطهيره من الميكروبات الضارة التى يكثر انتشارها فى الصيف. كما يخفف عصير الليمون من شـدة حـالات الصداع والإجهاد والإرهاق.

التى تنتج عن ارتفاع حرارة الجو.

ويساعد عصير الليمون على فتح الشهية لتناول الطعام، والتى تقل عادة في الجو الحار، كما يعمل محتوى الليمون من الأملاح المعدنية ذات التأثير القلوى على التخلص من الحموضة الزائدة في الدم، والتى قد ترتبط بزيادة التوتر وسرعة الغضب وسهولة الانفعال.

لقد اكتشف حديثا، وجود مواد فايتو صحية وعلاجية فى الليمون، لها تأثير مضاد لبعض الأورام، منها إيروسيترون وهيسبريدين وهما من نوعية الفلافون الذى ينتمى لمجموعة فايتو الفلافونويد. ومن المثير للانتباه أنه في وجود حمض الأسكوربيك (فيتامين سى)، فإن التأثير الصحى المفيد لفايتو الفلافونويد المضاد للأورام يزداد بنسبة ١٠٠٪، وهو ما يوضح تزايد الفائدة الصحية للفلافونويد الموجود فى الليمون وغيره من فاكهة الموالح. وقد يرجع هذا التداخل المفيد لفيتامين (سى) الليمون، إلى تأثيره الحافظ على نشاط فايتو الفلافونويد، والذى يحميه من الأكسدة.

وبالإضافة إلى فايتو الفلافونويد الفعال، تحتوى ثمار الليمون على مجموعة أخرى من المكونات الصحية العلاجية تعرف باسم فايتو الليمونويد منها الليمونن والنوميلين والتى تزيد من نشاط إنزيم الجلوتاثيون فى الجسم، وهو المسئول أساسا عن إزالة سمية المواد الضارة التى قد تؤدى إلى تكوين بعض الأورام. وفايتو الليمونن والنوميلين لها طعم مر، وتتواجد فى بذور الليمون، وفى فصوص الثمرة مما يكسبها طعمها المر.

ويتواجد فايتو الكاروتينويد فى القشرة الخارجية لثمار الليمون فيكسبها لونها المميز، كما يوجد بها الغدد الغنية بزيت الليمون

العطرى ومكونها الرئيسى هو فايتوالليمونين المقاوم لبعض الأورام، والمنشط لأنزيم تنقية الجسم من سمية المواد الضارة. كما يحتوى الزيت على فايتو فعالة أخرى من مجموعة التيربين منها مينثول وسينيول ونيروليدول وكلها مضادة لبعض الأورام.

وتتميز مكونات زيت قشرة الليمون برائحة عطرية تنشط الشعور بالتنبه واليقظة مما يعمل على تقوية الذاكرة وارتفاع الذكاء، وهى فائدة صحية هامة تضاف لعصير الليمون الطازج.

وبالإضافة إلى ما تحتويه ثمرة الليمون البلدى من مكونات صحية مفيدة فى عصيرها وبذورها وقشرتها الخارجية، فإن طبقة قشرتها الداخلية البيضاء السميكة غنية بألياف البكتين والهيمى سلولوز، والتى تقلل من معدل امتصاص الجلوكوز فى الجسم مما يفيد مرضى السكر، وتخفض أيضًا من مستوى الكوليستيرول وهو ما يفيد مرضى القلب.

ولقد أضيفت حديثا فائدة صحية لفيتامين (سى)، المتوفر فى الليمون، وهى تأثيره المانع لتكوين بعض محدثات الأورام فى الجسم، فضلا عن عمله كمضاد قوى للأكسدة الضارة بالصحة.

وحتى يمكن للجسم الاستفادة من كل هذه الفوائد الصحية لليمون، يجب إعداد مشروب عصيره بطريقة تسمح باستخلاص مكوناته الفعالة الموجودة فى القشرة والعصير والبذور، وذلك باستخدام الخلاط. ويجب تقبل ظهور بعض المرارة فى مذاق هذا العصير، والناتجة أصلا من تكسير بذور الليمون، لأن هذه المرارة تعنى وجود مكوناتها المرة الفعالة بكل فوائدها الصحية العلاجية.

ولزيادة فائدة مشروب عصير الليمون وبخاصة فى الجو الحار، يفضل خلطه مع مستخلص النعناع الأخضر الذى يكسبه مذاقا مميزا ولونا أخضر محببًا. ويعتبر مشروب الليمون بالنعناع، هو أحسن وسيلة غذائية لتناول النعناع كمشروب مثلج، وليس ساخنا على صورته المنفردة أو مع الشاى وهو المعروف والمعتاد فى مصر والعالم.

ويتميز النعناع، وهو من النباتات الشعبية المشهورة فى مصر وفى العالم، باحتوائه على زيت عطرى غنى بمكونات فايتو تفيد فى تهدئة الجسم، وتنقية جهازه التنفسى والهضمى، والتخلص من الاضطرابات الهضمية ومشاكلها التى تكثر عادة فى فصل الصيف.

ويتم إعداد المشروب المثلج لليمون بالنعناع، بتحضير مشروب عصير ثمرة الليمون بقشرتها وبذورها فى الخلاط، ثم يضرب منفردًا فى الخلاط بعض عيدان من النعناع الأخضر مع قليل من الماء المثلج، ويتم تصفية مستخلص النعناع الناتج. ويخلط الليمون بالنعناع، حيث يُملأ ثلاثة أرباع الكوب بمشروب عصير الليمون، ثم يكمل بقية الكوب بمستخلص النعناع المصفى، فيصبح مشروبا متكاملا طبيعيا مثلجا، بلونه الأخضر، وبمذاقه المنعش، وبرائحته الطيبة، محتويا على كل المواد الفعالة التى أوجدها الخالق العظيم سبحانه وتعالى فى الليمون والنعناع لصحة الإنسان والمحافظة على هدوئه وسلامة أعصابه.

الملابس.. غذاء وعلاج ومزاج :

من أحدث الابتكارات الغذائية والعلاجية فى العالم، الدعوة إلى ارتداء الفيتامينات والمعادن والمكونات المغذية فى صورة ملابس يحصل

منها الجسم على هذه المغذيات. ولقد قامت بالفعل إحدى الشركات اليابانية بإنتاج ملابس مشربة بالفيتامينات، وبدأت بفيتامين (سى) الضرورى لتحويل مكونات الأغذية من التربتوفان والتيروزين إلى موصلات السعادة: سيروتونين ونورآدرينالين. ويتوفر الآن قمصان بفيتامين (سى) وملابس داخلية بفيتامينات أخرى لها أهمية صحية ومزاجية للجسم. وتخطط الشركة لتكرار هذا الإنتاج من الملابس فى صور متعددة تحتوى على نوعيات من العناصر الغذائية.

ومن المثير للانتباه، أن فكرة إنتاج ملابس بالفيتامينات سبق أن قدمها الراحل أبو السعود الإبيارى منذ أكثر من ٤٠ عاما فى قصة فيلم الفانوس السحرى لإسماعيل يس وعبد السلام النابلسى.

ويعتمد الأساس العلمى لفكرة ملابس الفيتامينات على تصنيعها من ألياف معينة تحتوى على مادة كيميائية مناسبة وصحية، وعند تلامسها مع جلد الجسم تتأثر بحرارته وتستجيب لها فتنشط وبذلك يسهل امتصاصها لتتحول داخل الجسم إلى فيتامين. ويوضح ذلك ضرورة أن يحدث تلامس مباشر ما بين ملابس الفيتامينات وجلد الجسم المرتدى لهذه الملابس، ليتم امتصاص ما بها من فيتامينات وتقوم بتأثيراتها الصحية والمزاجية.

ومن الطبيعى أنه يتم اختيار نوعية المواد الكيميائية المشربة فى ألياف الملابس بحيث يستمر مفعولها فى إمداد الجسم بالفيتامين على مدى حوالى ٣٠ مرة من غسل هذه الملابس.

ولقد واصلت الشركات اليابانية نشاطها فى هذا المجال وتمكنت من إنتـاج ملابس صيفية ورياضية بها مكونـات غذائية أخرى تعمل على امتصاص حرارة الجسـم والعرق وترطـب الجلد وذلك نتيجة لما تحققه مـن تأثيرات تحفظ توازن درجة حموضـة الجلد مع التحكم فى درجة الحرارة، وهو ما يحقق للجسـم التخلص مـن مظاهر الإجهاد والتوتر المصاحبة لحرارة الصيف.

ولقـد ذكرت مؤخرا المجلة العلمية (التغذية اليوم) بعض أمثلة من المغذيـات التى تم اسـتخدامها فى هذه الملابس الصيفيـة والرياضية، ومنهـا مادة الزيليتول وهى نوع من السـكريات يوجـد فى الكثير من الفواكه والخضراوات، كما أنه يتكون كمادة وسـيطة فى الجسـم خلال تفاعـلات التمثيـل الغذائى. ونظرا لأن الزيليتول لا يسـبب تسـوس الأسـنان، فيسـتخدم فى التصنيع الغذائى لتحلية اللبـان والكثير من الحلويـات والمخبوزات، كما أنه يدخل أيضا فى منتجات أغذية مرضى السكر وأغذية الريجيم.

وبالإضافة إلى الفائـدة الغذائية والمزاجية لملابس الفيتامينات، فلقد بدأ مركز هوينشـتاين الألمانى للأبحاث الطبية فى دراسة إنتاج ملابس مشـبعة بالعقاقير التى يمكنهـا علاج بعض الأمراض والمسـاعدة على شفائها. وبمجرد ارتداء المريض لهذه الملابس وملامستها لجلد جسمه، يبدأ عمل العقاقير المشبعة بها.

وتتضمن خطة إنتاج هذه الملابس – والتى وصفها المركز الطبى الألمانى بالملابس الذكية العلاجية – بعـض القمصان لمقاومة الصداع، وجوارب لمكافحة فطريات القدم، وأخرى مشبعة بالفيتامينات، وملابس داخلية للذين يعانون من التهابات جلدية.

ومـع التقدم والتطور المسـتمر فى هذه الابتـكارات، ومهما احتوت هـذه الملابس الذكيـة على مكونات غذائية لأغـراض صحية أو مزاجية أو علاجية، فلن تغنى – بالطبع – عن تناول الأغذية الطبيعية التى أوجد فيها الخالق العظيم سـبحانه وتعالى كل ما يحتاجه الجسم البشرى من مركبات فعالة ضرورية له فى جميع أحواله الصحية والمرضية.

٥

من أجل السعادة.. حافظ على شبابك!

يحتاج التمتع الدائم بمشاعر الحب والسعادة إلى المحافظة على حيوية وشباب خلايا الجسم وتأخير مظاهر الشيخوخة بأمراضها المختلفة. ويتحقق ذلك - غذائيا - بتفادى تأثير ما يعرف بالشقوق الحرة، مع حماية الجسم من الملوثات وبقايا المبيدات والرصاص وميكروبات البكتيريا والفيروسات وغيرها.

أغذية ضد شقوق الشيخوخة

ينتج فى الجسم، ما يعرف بالشقوق الحرة، وهى جزيئات تتحرك بسرعة فى جميع الاتجاهات، فتصطدم مع خلايا الجسم، ويحدث عن كل تصادم ما يعرف بالأكسدة، التى تؤدى إلى أضرار تأكسدية لأغشية الخلايا، وما تحتويه من مكونات دهنية هامة حيوية، وأيضا تضر بأهم مكون فى نواة الخلايا والمسئول عن صفاتها الوراثية، وهو الحمض النووى.

وإذا أحدثت الشقوق الحرة هذه الأضرار فى جدر الأوعية الدموية، فإنها تسبب الإصابة بتصلب الشرايين، أما حدوثها فى الجلد، فيؤدى إلى

شيخوخته المبكرة، وأيضا فإن حدوثها فى المخ يعرضه لمظاهر الشيخوخة المبكرة، وحدوثها فى الدهون غير المشبعة المتواجدة فى أغشية الخلايا يضر بهذه الأغشية فتقل كفاءة المناعة ويتعرض الجسم للأمراض، كما يرتبط حدوثها في الخلايا المختلفة بمخاطر الإصابة بالأورام.

وتتكون هذه الشقوق الحرة الضارة في الجسم، نتيجة لتعرضه لبعض نوعيات من الأشعة الكهرومغناطيسية (مثل أشعة جاما)، أو يقوم الجسم ذاته بإنتاجها من أحداث كيميائية حيوية لا يمكن تفاديها، أو كجزء من نظم حيوية للدفاع عن نفسه، أو كمنتجات ثانوية لبعض العمليات الحيوية التى تتم داخله.

كما يؤدى تعرض الجسم للجروح والأمراض، وللملوثات البيئية مثل التدخين، والهواء الملوث، والمبيدات الحشرية، إلى زيادة تكوينه للشقوق الحرة الضارة بصحته.

ومع ضرورة التخلص بقدر الإمكان، من جميع العوامل السابق ذكرها، لتقليل تكوين الجسم للشقوق الحرة الضارة بصحته وبشباب وحيوية خلاياه، يجب الاهتمام بتناول بعض الأغذية المحتوية طبيعيا على مكونات مضادة لهذه الشقوق الحرة، مما يحمى الجسم من تأثيراتها الضارة، ويقاوم سرعة ظهور الشيخوخة ومظاهرها المرتبطة بها.

ومن أهم هذه المكونات الغذائية، التي لها فعل مضاد لتأثيرات الشقوق الحرة الضارة، ألفا - توكوفيرول (وهو أهم مركبات فيتامين هـ)، وفيتامين (سى)، وفيتامين (أ)، وفايتوبيتاكاروتين (الذى

يتحـول فى الجسـم إلى فيتامـين أ)، ومكونات فينوليـة من مجموعة فايتوفلافونويد. وتتواجد هذه المكونات المؤخرة لمظاهر الشـيخوخة فى الأغذية التالية:

١ – الأغذيـة الغنية بفيتامين (هـ): وتضم الفول السـودانى، وكبد الدجاج، وأسماك الماكريل والسـالمون، والبـذور والحبوب الزيتية مثل السمسـم، وغباد الشـمس، والذرة (مسلوق ومشوى)، والقمح (بليلة ونابت)، وغيرها من الحبوب الكاملة، والمكسرات.

٢ – الأغذية الغنية بفيتامين (سـى): ومن أمثلتها الأغذية الطازجة كالبرتقـال وعصـيره، والليمـون، والطماطم، والفلفـل الأخضر، والفراولـة، والبطيـخ، والكنتالـوب، والمانجـو، والجرجـير، والبقدونس.

٣ – الأغذية الغنية بفيتامين (أ): ومنها الكبد، والبيض، واللبن.

٤ – الأغذيـة الغنيـة بفايتو بيتاكاروتين: ومنهـا الجزر البرتقالى الغامق، والمانجو، والمشمش، والكنتالوب، والملوخية، والسبانخ، والرجلة، والخبيزة، والبطاطا الصفراء.

٥ – الأغذية الغنية بالسـيلينيوم المضاد للأكسـدة: ومنها البيض، (وبخاصـة صفـاره)، والثـوم، والأسمـاك، والبصـل الطـازج، والبرتقال، والعدس، وزيت الزيتون.

٦ – الأغذية الغنية بالجلوتاثيون المضاد للأكسـدة: ومنها البطيخ، والبرتقال، والفراولة، والخوخ، والبامية، والبطاطس، والرجلة.

٧ – الأغذية والمشروبات الغنية بمكونات أخرى مضادة للأكسدة:

- السمسم، وزيته، لاحتوائه على فايتو الليجنان.
- الطماطم الحمراء الداكنة ومنتجاتها مثل الصلصة، لاحتوائها على الليكوبين.
- الكرنب والقرنبيط بمحتواهما من فايتو سلفورافان.
- الفراولة والرمان والعنب الملون الأحمر والأسود، بمحتواها من فايتوالإيلاجيك.
- الشاي الأخضر والأسمر بمحتواهما من فايتوالفينولات العديدة.

٨ – التوابل والأعشاب الغنية بمضادات الأكسدة:

- أوراق الريحان: بإضافتها إلى الشوربة، ومشروب عصير الليمون بالريحان، والشاي بالريحان، واستخدامها في تتبيل اللحوم والأسماك.
- الزعتر، البردقوش، وحصا اللبان، والكمون، والحبهان، والشمر، والساج (المريمية). بإضافة أوراقها الطازجة أو المجففة إلى السلطة، والجبن الأبيض، والفول المدمس، والبيض، والطحينة، والطعمية، وبعض المخبوزات، واستخدامها في تتبيل اللحوم والأسماك والدواجن وغيرها من الأغذية المطبوخة.
- الزنجبيل باحتوائه على جنجيرول، ويتم تناوله على صورة مشروب ساخن، ويمكن تحليته بعسل النحل، وأيضا تناوله

باللــبن لتلطيف حدة مذاقه الحار والحريــف. كما يفضل إضافة الزنجبيل إلى القرفة فى مشروب واحد.

.. وأغذية ضد سرعة الشيخوخة

التغذيــة الصحيــة للمحافظة علــى الحيوية والشباب، تدخل الآن عصرهــا الذهبى باكتشــاف مكونــات جديدة فى الأغذية تعرف باســم الفايتــو. ومركبــات الفايتو الغذائيــة أوجدها الخالق العظيم ســبحانه وتعــالى لتحدث تأثيرات بيولوجية فعالة داخل الجســم تقى من أمراض كثيرة بل وتسهم أيضا فى علاجها، مما يحافظ على الحيوية والشباب.

ومكونــات الفايتو الغذائية العلاجية ليســت بفيتامينات ولا معادن ولا تعطــى طاقــة ولا تعتبر مغذيــات، ومن أمثلتهــا: الكاروتينويد، والفلافونويــد، والجلوكوسينولات، والفينــولات، والتيربــين، والليمونويــد وغيرهــا. وبعــد أن كان الاهتمــام موجها فقــط لأغذية الفيتامينات والمعادن خلال سنوات القرن العشرين، أصبح من الضرورى لكبار الســن ولمن يريد المحافظة على شــباب خلايا جســمه، تناول أغذية الفايتو العلاجية.

ومــن الخطأ مقارنة فوائد أغذية الفايتو بأغذية الفيتامينات والمعادن لتكامــل وظائفهمــا الحيوية، ممــا يعنى ضرورة تناولهمــا معا خلال الوجبــات اليومية. ويمكن إيضاح ذلك التكامل من خلال النظام الغذائى التــالى الذى يحمى الجســم من أضــرار الملوثات والمبيــدات والرصاص والميكروبات وغيرها من مسببات سرعة ظهور شيخوخته:

أولا - تناول أغذية الفايتو الفعالة التى تزيد من نشاط التفاعلات الإنزيمية المسئولة عن تنقية الجسم من الملوثات والمواد الضارة والسموم، ومن أمثلة هذه الأغذية :

١ - الكرنب والبروكلى والقرنبيط واللفت المحتوية على فايتو سلفورافان المنشط للجين الذى يزيد من إنتاج الكبد للانزيمات التى تزيل الملوثات من الجسم. كما ينتج عن تناول هذه الأغذية فايتو إندول كاربينول المنشط لإنزيمات الجلوتاثيون المقاومة للملوثات.

٢ - الجزر والكرفس والبقدونس والكسبرة الغنية بفايتوفثاليد، والبرتقال وعصيره الطازج الغنى بفايتوليمونويد وفلافونويد وكلها تنشط إنزيمات مقاومة التلوث.

٣ - البصل والثوم المحتويان على فايتو آليل سلفيد الذى يتحول فى الكبد إلى ثنائى آليل سلفون المثبط للإنزيم الذى يظهر أضرار الملوثات فى الجسم. كما أن البصل والثوم بهما فايتو آليسين المضاد للميكروبات الضارة المحدثة للأمراض.

ثانيا - تناول أغذية المعادن المنشطة لإنزيمات مقاومة التلوث فى الجسم والمخفضة لامتصاص الملوثات، ومن أمثلة هذه الأغذية:

١ - العدس والفول المدمس والبيض والزبادى والبطاطا الصفراء والفول السودانى الغنية بمعادن النحاس والسيلينيوم والحديد

والمنجنيز والزنك المنشطة لإنزيمات الجسم التى تقاوم ما ينتج عن الملوثات من شقوق حرة ضارة بجميع الخلايا والأنسجة.

٢ - البليلة باللبن والسمسم، والعسل الأسود بالطحينة، والسبانخ المطبوخة بالحمص، والتين المجفف لاحتوائها على معادن الكالسيوم والحديد والفوسفور والزنك التى تقلل من امتصاص الجسم للرصاص الضار جدا بصحته.

ثالثا - تناول أغذية الفيتامينات المضادة للأكسدة والمقاومة لتلوث الهواء:

ومن أمثلتها الطماطم والبرتقال والجزر والسبانخ والكبد وأسماك الماكريل والسالمون والفول السودانى والبليلة باللبن والسمسم لاحتوائها على مجموعة فيتامينات (سى) وبيتاكاروتين و (أ) و (هـ) المضادة للأكسدة والمقاومة لملوثات الهواء.

رابعًا - تناول أغذية الفايتو المضادة للميكروبات، ومن أمثلة هذه الأغذية:

١ - توابل الكركم الغنى بفايتو كيوركيومين، والمستردة الغنية بفايتو جلوكوسينولات الواقية من الفطر والبكتريا، والزعتر الغنى بالثيمول وفايتوكارفاكرول المبيد القوى للميكروبات الضارة. ويتم تناول هذه التوابل مع الجبن الأبيض والطحينة والبيض والأغذية المطبوخة بها مثل العدس بالكركم والأرز بالكركم والمكرونة بالكركم.

٢ - السمسم الغنى بفايتو الليجنان المضاد للفيروسات ويمكن تناوله فى المنتجات المضاف إليها بكثرة مثل الخبز بالسمسم والطعمية بالسمسم ومشروب القرفة بالسمسم والدقة بالسمسم والتمر المعامل بقليل من الحرارة ليصبح من السهل تغطيته بكمية وافرة من السمسم.

٣ - العرقسوس المحتوى على فايتو السابونين المضاد لفيروسات سارس ونقص المناعة والتهابات الكبد وغيرها. ويجب الاعتدال فى تناوله وإضافة كمية كبيرة من السمسم عليه لتفادى تأثيره على رفع الضغط مع تناول الموز والطماطم والجزر ليتداخل مكونها من معدن البوتاسيوم فيقلل من مخاطر ارتفاع الضغط.

خامسًا - تجنب بدع الريجيم الخاطئة:

يجب تفادى بدع الريجيم الخاطئة لأنها لا توفر الطاقة والمغذيات الضرورية لنشاط إنزيمات الجسم المقاومة للتلوث. فالامتناع مثلا عن تناول البطاطس يحرم الجسم من مكونها الجلوتاثيون وهو أساس نظم الأكسدة والاختزال المطهرة للجسم من الملوثات والمواد الضارة.

سادسًا - اتباع الأساليب الصحية فى المعيشة اليومية:

١ - يجب اتباع أساليب المعيشة التى تحمى الجسم من التعرض للرصاص مثل تجنب استخدام حنفية الماء الساخن فى الطبخ أو فى إعداد المشروبات لأنه قد يوجد بها نسبة عالية من الرصاص. كما يجب صباحا عند أول فتح لحنفية الماء فى

المنزل أن تترك مفتوحة نصف دقيقة فقط لتصريف الماء الذى كان مخزونا طوال الليل في المواسير والمحتمل أن يكون به نسبة عالية من الرصاص. ويفضل عدم استخدام الأكواب الخزفية الكبيرة (المج) في شرب الشاي والقهوة لأن بعضها قد يتسرب منه الرصاص.

٢ - اتباع شروط النظافة التامة في المنزل لإزالة التراب وعدم تعرض أي طعام أو شراب للتلوث به، لأن التراب هو وسيلة حمل ونقل الرصاص من مناطق التلوث الخارجية البعيدة إلى داخل المنزل.

أغذية لتنقية الجسم من السموم:

يتعرض الجسم إلى سموم كثيرة تسبب الضرر لتركيب أو لوظائف خلاياه وأنسجته، وقد تكون البيئة هي مصدر لهذه السموم (مثل السجائر، والمبيدات، والمعادن الثقيلة كالزئبق، والمواد الصناعية المضافة للأغذية كالألوان ومكسبات الطعم والرائحة والمواد الحافظة، والأدوية). كما أن الجسم يقوم أثناء أداء وظائفه العادية بتكوين منتجات ثانوية يمكن أن يكون لها أيضا تأثيرات سامة، إذا لم يقم بمعادلتها.

وتعتبر المواد الصناعية المضافة للأغذية، والمذيبات، والمبيدات الحشرية، ومبيدات الحشائش، من أهم مصادر المواد الضارة في المعيشة اليومية للإنسان. كما أن هناك نوعية أخرى من السموم تنتجها البكتيريا في الجهاز الهضمي داخل الجسم، حيث يقوم بامتصاصها فتسبب اختلالا ملموسًا في وظائفه.

وعادة ما يقوم الجسم بإزالة السموم وتصفيتها منه عن طريق تنشيط المسارات الحيوية التى تعمل على طردها والتخلص منها خلال الجلد بواسطة العرق، وعن طريق الجهاز الرئوى (الرئتين) الذى يطرد ثانى أكسيد الكربون وغيره من المواد السامة، وبواسطة الكلى التى تفرز البول وتطرد فيه اليوريا، ومن خلال الأمعاء التى تخرج المخلفات الآدمية وتطرد فيها المواد السامة ومكونات العفونة والبكتيريا.

وهكذا فإن إزالة السموم من الجسم هى عملية حيوية تحدث داخله بصورة مستمرة. فعند دخول أى مادة ضارة إلى الجسم مثل دخان السيجارة أو الملوثات أو المبيدات أو حتى الأدوية، فإنه يقوم بالتخلص منها إما مباشرة بمعادلتها وإما بإفرازها فى البول والمخلفات الآدمية بعد أن تتحول بواسطة الكبد إلى مواد أقل سمية، وإما يتم التخلص منها بدرجة أقل بإفرازها من خلال الرئة والجلد. وبذلك يعتبر الكبد والأمعاء الدقيقة والكلى من الأعضاء الأساسية لإزالة سمية المواد الضارة فى الجسم، مع بعض المساعدة من الرئتين والجلد.

ومع زيادة التعرض للمواد الضارة فى وسائل المعيشة اليومية، أو عندما لا يقدر الجسم على طرد السموم، فإنها تتراكم داخله فى أنسجته وبخاصة فى مخازن دهونه، محدثة حالة الإجهاد والارتباك فى قدرة الجسم على إزالة سمومها، فتظهر أضرارها على صحته بصور متعددة قد يكون أبسطها تكرار الإصابة بالبرد، أو الشعور بالتعب، أو ضعف حيوية الجلد، أو سوء رائحة الفم، أو الصداع، أو الشكوى من أعراض مرضية بعد تناول الدهون وأغذية أخرى.

ويمكـن التخلص من هذه الأعراض باتبـاع نظام غذائى صحى يعمل على تنقية الجسـم من هذه السموم وإزالة تأثيراتها الضارة التى تظهر على صورة الأعراض والمشـاكل المرضية السـابق ذكرهـا. كما يفيد هذا النظام فى تحسـين حيوية الجسـم وبخاصة الجلد، وزيادة قوة الجسم وقدرتـه على التحمل، وتحقيق درجة هضـم أفضل، مع تقليل أعراض الشكوى من الحساسـية، وطرد الزيادة المؤقته من الماء، وخفض التوتر والإجهـاد على جهاز المناعـة، وزيادة الصفاء الذهنـى والتركيز، مع الشعور بالراحة والهدوء.

ويعتمد هذا النظام فى طرد السـموم من الجسم على القواعد الغذائية والصحية المتكاملة التالية:

أولا: الوجبات النباتية:

يجـب الإكثار من تنـاول الوجبات النباتية التي تتكون أساسـا من الخضـراوات الطازجة والفواكه الطازجة، والحبـوب الكاملة والبقول والمكسرات والبذور.

ثانيا: الأغذية الخضراء:

يجب الاهتمـام بتناول الأغذية الكاملة الخضـراء لتأثيرها المنظف للجسـم الذى يزيل منه السـموم، وعلى قمة هـذه الأغذية الخضراء: مادة سـبيرولينا ومصدرها الطحالب وهـى غنية بالبروتين، والطحلب الأخضر كلورلا، والطحلب الأخضر المزرق كلاماث، وغيرها.

ومع احتــواء هذه الأغذيــة على المغذيــات والفيتامينــات والمعادن والبروتينــات والإنزيمــات الضروريــة، فإنهــا تحتــوي أيضــا على الكلوروفيل بتأثيراته المطهرة للجسم.

ثالثا: العصائر الطبيعية:

يجــب الاهتمام بكثرة تناول العصائــر الطبيعية الخام للخضراوات والفواكــه لأنها تزيد من قدرة أعضاء الجســم المزيلة للتلوث (وبخاصة الرئتين والكبد والكلي والجلد) فيرتفع مستوى تنقيته وتنظيفه نتيجة لسرعة طرد مخلفات عملياته الحيوية والسموم.

وهــذه العصائــر غنيــة بالفيتامينات والمعــادن والعناصــر النادرة والإنزيمــات والســكريات الطبيعيــة. وهي عادة لا تحتــاج إلى هضم، ومعظم مغذياتها الحيوية تمتص مباشرة في الدورة الدموية.

كمــا أن العصائر الخام تكون غنية جدا بالعناصر القلوية التي تعادل ميزان حموضة وقلوية الدم والأنسجة؛ وهو الميزان الذي تتجه حموضته للارتفاع عند اختلال صحة الجسم. وتعمل معادن العصائر الخام وبخاصة الكالسيوم والبوتاسيوم والسيليكون على إعادة التوازن الحيوي والمعدني في الأنسجة والخلايا مما يمنع بالتالي من سرعة شيخوختها.

رابعا: الوجبات القلوية

يجب الاهتمام بتناول الوجبات القلوية لإزالة سموم الجســم وتنقية أنسجته من مخلفات هضم البروتينات والمخلفات الحامضية، كما تساعد

على خفض وزنه وزيادة حيويته. ويجب في هذه الوجبات الابتعاد عن الأغذية المكونة للأحماض وتناول فقط الخضراوات بصورة أساسية.

خامسا: أغذية إزالة السموم

يجب تناول الأغذية الغنية بمكونات إزالة سموم الجسم مثل: الجلوتاثيون المضاد للأكسدة (يوجد في البطيخ والبرتقال والفراولة والخوخ والبامية والبطاطس والرجلة)، وفيتامين (سى) الذى يزيد من مستويات الجلوتاثيون الهام (الأغذية الطازجة هى الغنية بفيتامين سى مثل: البرتقال وعصيره والليمون والطماطم والفلفل الأخضر والفراولة والبطيخ والكنتالوب والمانجو والجرجير والبقدونس). ويلاحظ أن التعرض لبعض السموم مثل الرصاص أو البنزين سوف يزيد من استهلاك الجسم لفيتامين (سى)، مما يوضح أهمية تناول الأغذية الغنية به للتخلص من أضرار السموم.

ومن المكونات الغذائية الأخرى الهامة فى إزالة سموم الجسم: الألياف الذائبة في الماء وهى تضم الصموغ والبكتين وتتواجد بكثرة في الفواكه (وبخاصة التفاح والبرتقال وغيره من فواكه الموالح الأخرى والموز)، وفي الخضراوات (وبخاصة الجزر والبطاطس)، وفى الحبوب (وبخاصة الشوفان والشعير)، وفي البقول (وبخاصة الفاصوليا الجافة).

سادسًا: أعشاب إزالة السموم

يجب تناول الأعشاب التى تنشط إزالة السموم والمواد الضارة على المستوى الخلوى (أى من خلايا الجسم)، وبخاصة أنواعها المنشطة

للكبد والمدرة للبول مثل حصا اللبان والزنجبيل والقرنفل والفلفل الحلو والفلفل الأسود والثوم والريحان والشمر، وأيضا زيوتها العطرية.

وتوجد خلطات تجارية من بعض الأعشاب المحضرة على صورة شاى لتنقية الجسم من السموم، وتضم أنواعا من الأعشاب الغذائية: الزنجبيل، والنعناع الفلفلى، والقرنفل، والكاموميل (البابونج) وغيرها.

سابعًا: زيوت عطرية لإزالة السموم

يجب تناول بعض الزيوت العطرية التى لها تأثيرات مطهرة ومدرة للبول ومقاومة للإصابة بالعدوى ومنشطة للدورة الدموية، وكلها صفات تساعد على إزالة السموم من الجسم. والزيوت العطرية للبرتقال والزعتر وحصا اللبان واللافندر والشاى وخشب الورد والعرعر من أمثلة الزيوت المفيدة فى هذه الحالة. ويتم تناول قطرات من هذه الزيوت العطرية بإضافتها إلى الماء أو المشروبات المختلفة.

ثامنًا: أغذية لنظافة الجسم الداخلية

يجب المحافظة على نظافة الجسم لحمايته من التعرض للإصابة بالأمراض. وهذه النظافة المطلوبة ليست فقط خارجية باستخدام الماء والاستحمام به، ولكنها أيضا داخلية وتتم بالنظم الغذائية المناسبة لها.

ومفهوم نظافة الجسم الداخلية ليس جديدًا، بل معروفا علميا منذ بداية سنوات القرن العشرين، حيث بدأ تطبيقه كأسلوب علاجي لتنظيف القولون بالماء، ثم تناول الأغذية الحية الطبيعية.

وكمـا يقول الدكتـور الأمريكي بيرنارد جينسـين، فـإن أكثر من ٩٠٪ من الأمراض المعتادة تنشـأ عادة من مشـاكل الجهاز الهضمي غير الصحي. ويرجع ذلك لأن أنسـجة الجسـم تتغذى بالدم بكل ما يحمله مـن مواد تأتي من الجهاز الهضمي، فـإذا كان هذا الجهاز غير نظيف يصبح الدم أيضـا غير نظيف، وهو ما يؤثر بالتالى على الحالة الصحية لجميع أعضاء الجسم.

وهكـذا تظهر الأهميـة الحيوية للتركيـز على النظافـة الداخلية لأعضـاء الجهاز الهضمي وبخاصة الأمعاء، ومـن أهم القواعد الغذائية التى تحقق ذلك:

١ - الزيـادة التدريجيـة فـى كميـة الأغذيـة الطبيعيـة الخـام المتناولـة فـى الوجبـات، والتى منهـا: السـلاطات الخضراء، والخضراوات، والفواكه.

٢ - يراعـى فى الوجبات اليومية زيادة كميـة البروتين النباتى (مثل البقول كالفول المدمس والفاصوليا والعدس والحمص، والمكسـرات كالفول السودانى، والبذور) وتقليل كمية البروتين الحيوانى (مثل اللحوم والدواجن والأسماك)، مع تناول القليل من البيض.

٣ - تنـاول الحبوب التـى لا تحتوى على جلوتين مثـل حبوب الأرز البنى الكاملة.

٤ - تقليل الكمية المتناولة من منتجات الألبان، والسـكر. ومشروبات الكافيين (مثل: الشاى والقهوة والكاكاو، والشوكولاتة).

٥ - تناول الكثير من الماء يوميا.

ومع إمكانية اتباع هذا النظام الغذائى لنظافة الجسم الداخلية فى أى وقت من العام، فإنه أكثر مناسبة مع ارتفاع حرارة فصل الصيف لأنه يساعد على حفظ الجسم باردا، ويزيد من استعداده للقيام بالعمليات الحيوية والضرورية لنظافته الداخلية.

تاسعا: الماء

الماء له تأثير هام على تنقية الجسم من السموم والمواد الضارة. ومن صور استخدام الماء تناوله واستخدامه ساخنا في الاستحمام. وترجع أهمية الماء الساخن فى إزالة السموم من الجسم، إلى أنه يرفع حرارته عن ٣٧ درجة مئوية، مما ينشأ عنه حالة من الدفاع الداخلى لمواجهة ارتفاع الحرارة يتم فيها إزالة وطرد السموم من خلال العرق، وتنشيط جهاز المناعة لإنتاج الأجسام المضادة، وأيضا زيادة تنشيط مستوى الدورة الدموية والتى بدورها تساعد على إزالة المخلفات الضارة من الأنسجة.

عاشرا: الرياضة

تؤدى الرياضة والتمرينات البدنية إلى تعرق الجسم، ومن خلال العرق يفرز الجسم بعض السموم ومنها بعض نوعياتها الذائبة فى الدهون والمعادن الثقيلة مثل الرصاص، كما يتم تنظيف فتحات الجلد والمساعدة على عملية إعادة وتجديد حيوية الخلايا وهى ما تفيد فى إزالة السمية خلال الأداء البدنى العادى.

أغذية مقاومة للشيخوخة ومضادة للتلوث

يمكن جمع الأغذية (ومكوناتها الفعالة من الفيتامينات والمعادن والفايتو) المقاومة للشيخوخة والمؤخرة لمظاهرها، والواقية من الملوثات والسموم والمواد الضارة المختلفة في القائمة التالية:

١ - الماء (مشروبا، واستحماما ساخنا).

٢ - أغذية المنتجات الحيوانية:

- كبد بقري أو كبد دجاج (فيتاميني هـ، أ).
- بيض (فيتامين أ، وسيلينيوم).
- لبن (فيتامين أ).
- زبادي (فيتامين أ).
- أسماك ماكريل أو سالمون (فيتامين هـ).
- الأسماك عموما (سيلينيوم).

٣ - الخضراوات:

- رجلة مطبوخة بالحمص (بيتاكاروتين، وجلوثاثيون).
- طماطم حمراء داكنة (ليكوبين، وفيتامين سي).
- ثوم أو بصل (سيلينيوم، وآليل سلفيد، وآليسين).
- كرنب أو قرنبيط (سلفورافان).
- بطاطس (جلوتاثيون، وألياف ذائبة).
- بامية (جلوتاثيون).
- جزر برتقالي غامق (بيتاكاروتين، وفثاليد، وألياف ذائبة)، وملوخية، أو خبيزة (بيتاكاروتين)، وبطاطا صفراء (نحاس،

ومنجنيز، وبيتاكاروتين).

- ○ فلفل أخضر، أو جرجير، أو بقدونس (فيتامين سى).
- ○ سبانخ بالحمص (بيتاكاروتين، وكالسيوم، وحديد، وفوسفور).

٤ – الفواكه:

- ○ برتقال وعصيره طازجا (فيتامين سى، وسيلينيوم، وجالوتاثيون، وليمونويد، وفلافونويد).
- ○ فراولة (فيتامين سى، وجلوتاثيون، وإيلاجيك).
- ○ مانجو أو كنتالوب (بيتاكاروتين، وفيتامين سى).
- ○ بطيخ (فيتامين سى، وجلوتاثيون).
- ○ رمان أو عنب ملون أحمر أو أسود بقشرتيهما (إيلاجيك).
- ○ ليمون (فيتامين سى).
- ○ تين مجفف (كالسيوم، وحديد).
- ○ موز (ألياف ذائبة).
- ○ تفاح (ألياف ذائبة).

٥ – حبوب وبقول وبذور زيتية ومكسرات:

- ○ سمسم أو زيته (فيتامين هـ، وفايتوليجنان).
- ○ ذرة، أو قمح نابت، أو عباد شمس (فيتامين هـ) وفول سودانى (فيتامين هـ، ونحاس، وزنك، ومنجنيز)، وبليلة باللبن والسمسم (فيتامين هـ، وكالسيوم، وحديد، وفوسفور).

○ عدس (نحاس، وحديد، وسيلينيوم).
○ فول مدمس (نحاس، وحديد).
○ فاصوليا جافة (ألياف ذائبة).
○ حبوب الأرز البنى.

٦ – مشروبات:
○ شاى أخضر، أو أسمر (فينولات عديدة).
○ عرقسوس (سابونين).
○ زنجبيل (جنجيرول).
○ قرنفل.
○ كاموميل (بابونج).

٧ – وجبات سريعة:
○ عسل أسود بالطحينة (كالسيوم، وحديد، وفوسفور).

٨ – توابل وأعشاب:
○ كركم (كيوركيومين).
○ مستردة (جلوكوسينولات).
○ زعتر (ثيمول، وكارفاكرول).
○ ريحان.
○ بردقوش.
○ حصا اللبان.
○ كمون.

○ حبهان.

○ الشمر.

○ ساج (مريمية).

٩ - زيوت عطرية:

○ البرتقال.

○ الزعتر.

○ حصا اللبان.

○ العرعر.

○ اللافندر.

○ الشاي.

○ خشب الورد.

١٠ - الطحالب:

○ الطحالب الخضراء (سبيرولينا).

○ الطحلب الأخضر كلورلا.

○ الطحلب الأخضر المزرق كلاماث.

٦

من أجل السعادة.. تغلب على النسيان !

هناك أسباب عديدة للنسيان وضعف الذاكرة وصعوبة استرجاع المعلومات الذهنية، منها ما يرتبط بكثرة تتابع الأحداث اليومية وتداخلها وإيقاعها السريع مع زيادة الإرهاق الذهني والقلق والتوتر وقلة النوم وغيرها من العوامل التي تشكل فيما بينها مجموعة الأسباب النفسية لكثرة النسيان.

بينما تعتبر الإصابة بمرض الزهايمر وخاصة عند كبار السن، أو تصلب شرايين المخ كنتيجة لإصابات مرضية مختلفة، من مجموعة الأسباب العضوية التي تؤثر على خلايا المخ وتقلل من كفاءتها وتؤدى إلى ضعف الذاكرة وقلة التركيز والنسيان.

وبجانب مجموعتي الأسباب النفسية والعضوية للنسيان، فإن هناك مجموعة ثالثة ترتبط بالتغذية غير السليمة والإصابة بالأنيميا وما تحدثه من فقر الدم، وتضم أيضا التلوث بمصادره المختلفة وبخاصة التلوث الجوى، بالإضافة إلى الضوضاء الزائدة وغيرها، وكلها لها تأثير هام يقلل من قوة الذاكرة والتركيز الذهني.

وكثرة النسـيان وضعف التركيز الذهنى، شـكوى لم يعد يرددها فقط كبار السـن، بل يشـترك معهم فيها الكثيرون سواء كانوا رجالا أم نساء أم أطفالا. لذلك أصبح من الضرورى التغلب على النسـيان وتقوية الذاكرة وتحسينها وزيادة التركيز ورفع كفاءة عمل وأداء المخ، وبخاصة قبل قيام الفرد بعمل له تأثير هام فى حياته مثل الامتحانات الدراسية أو اختبارات التقدم للوظائف، أو عقد الصفقات التجارية، أو متابعة تنفيذ مشـروعات قائمة وتقييمها، أو ممارسة النشاط الذهنى المرتبط بمعيشته اليومية مثل إلقاء محاضرات أو الاشتراك فى ندوات عامة وغيرها.

ومـن حصيلة أحدث الدراسـات العلمية، فإنـه يمكن التغلب على النسيان بعدة عوامل غذائية من أهمها:

حماية الذاكرة من الأنيميا:

عنـد التعرض للإصابة بالأنيميا، يقـل تركيز صبغة الهيموجلوبين فـى كرات الدم الحمـراء عن حدود مجالها العـادى (١٣ – ١٦ جراما لكل ديسـيليتر فى دم الذكر، و ١٢ – ١٥ جراما لكل ديسـيليتر فى دم الأنثـى). وترجع أهميـة الهيموجلوبين إلى أنه ينقل الأوكسـجين من الرئتين إلى أنسـجة الجسم، وبالتالى، فإن نقصه يؤدى إلى نقص وصول الأوكسجين إلى الخلايا، فتظهر على الجسم أضرار صحية منها: ضعف قدرة الأداء الذهنى، وانخفاض درجة الذكاء، وعدم الانتباه، مع زيادة توتر الجسم، وتعرضه لمشاعر الخوف.

ويمكن التغلب على هذه الأعراض غير الصحية ومقاومة النسـيان بتنـاول أهم المغذيـات الواقية من الأنيميا والمسـاعدة على علاجها،

والتـــى منهـــا فيتامينـــات (ب ٢)، و (ب ١٢)، و (ســـى)، وحمض الفوليـــك، ومعادن الحديد والنحاس والزنك، وذلـــك باتباع النصائح التالية:

١ - تناول المنتجات الحيوانية:

يجب تناول الكبد البقـــرى، وكبد الدجاج فى الوجبات، كلما أمكن ذلك لاحتوائهما على فيتامينات حمض الفوليك، و (ب ٢)، و (ب١٢)، مع معادن الحديـــد، والنحاس، والزنك، وجميعها تتداخل معا لضمان تكوين هيموجلوبين الدم بالدرجـــة الكافية والواقية من خطر التعرض للإصابة بالأنيميا.

كمـــا يجـــب الاهتمام بتناول البيض، مســـلوقا أو مقليـــا، مع تناول البنجـــر المطبوخ معه، وتناول بعض الفول الســـودانى واللب الأبيض، بعـــد وجبة البيض، لضمان حصول الجســـم علـــى الفيتامينات والمعادن الضرورية لتكوين هيموجلوبين الدم.

٢ - تؤكل البقول بقليل من اللحوم:

ينصح بكثرة تناول اللوبيـــا الجافة المطبوخة، والعدس، والفاصوليا الجافة المطبوخة، والســـبانخ المطبوخة بالحمص، والملوخية، والرجلة المطبوخة بالحمص، مع إضافة قليل من اللحوم ومنتجاتها، أو الدواجن ومنتجاتها إلى هذه البقول المطبوخة، لزيادة قدرة الجسم على امتصاص الحديد المتوفر فيها.

مــع مراعاة إضافة عصير الليمون الطــازج، وقليل من اللحم المفروم، كلمــا أمكن ذلك على الفول المدمس، لرفع درجة اســتفادة الجســم مما يحتويه من حديد.

٣ - تناول أغذية فيتامين (سى):

من الضــرورى كثرة تنــاول الأغذية الغنية بفيتامين (ســى) مثل: الفلفــل الأخضر الطــازج، والجرجير الطــازج، والطماطــم الطازجة، والمانجــو، والبطيــخ، والكنتالــوب، والفراولة الطازجــة، والبرتقال الطازج، واليوســفى، والتين الشوكى، للمســاعدة على زيادة امتصاص الجسم لحديد الوجبات الغذائية.

وينصــح بتناول ما يملأ كوبا من عصــير البرتقال الطازج مع كل وجبة غذائيــة، مع إضافة عصير الليمون الطــازج إلى أى طعام يتم تناوله، كلما كان ذلك ممكنا، بهدف زيادة امتصاص الجسم لحديد أية وجبة غذائية.

٤ - تناول حمص الشام:

يجب الاهتمام بتناول مشــروب حمص الشــام، كغذاء غير تقليدى للحصــول على بعض احتياجات الجســم من الحديــد المتوفر فيه، مع إضافة عصير الليمون الطازج إليه لزيادة امتصاصه والاســتفادة الحيوية منه. وينصح باستخدام الحمص فى الطبخ كلما أمكن ذلك، مثل: طبخه مع الكوســة، أو السبانخ، أو الرجلة، وإضافته فى خلطة مكونات طبق الكشرى، وأيضا فى خلطة سلطة الطحينة، ومع الفول المدمس.

ومــع اتباع هــذا التكامل الغذائـــى، يجب عدم تناول الشــاى عقب الوجبة الغذائية مباشــرة، والانتظار لمدة لا تقل عن ساعة على أن يكون الشــاى خفيفا ومحضرا (كشــرى) لتفادى تأثير مكونات الشــاى التى تضعــف من امتصاص الجســم للحديد، مما يعرضــه للإصابة بالأنيميا وأعراضها الكثيرة التى من أهمها النسيان وضعف الذاكرة.

النسيان.. من التلوث

يتعرض الجسم للملوثات والمواد السامة التى تأتى من مصادر مختلفة، مثل بقايا الكيميائيات المســتخدمة فى الزراعة من مبيدات للحشــرات والحشــائش والفطريات، وملوثات الهواء الجوى، وملوثات البيئة مثل الرصاص وغيرها. وتســبب هذه الملوثات مخاطــر صحية مختلفة منها مــا يؤثر على النشــاط الذهنى. فالرصاص - مثلا - الــذى تزيد أضراره فى جســم الطفل، لأن معدل امتصاصه فى جســمه يزيد حوالى ٥٠٪ عن البالغين، يسبب للطفل انخفاض الذكاء وضعف السمع وضعف التركيز، والإصابة بالأنيميا فتقل قدرة أدائه الذهنى وتحصيله الدراسى.

ويمكن غذائيا المســاهمة فى تقليل شــدة أضــرار الملوثات على صحة الجسم وقوة المخ من خلال القواعد التالية:

١ - تفادى الريجيم الخاطئ:

أوجد الخالق العظيم، ســبحانه وتعالى، داخل الجسم أنظمة حيوية تضم إنزيمات هامة توجد أساســا فــى الكبد، وأيضا فى الأمعاء الدقيقة

والرئتين، وتقـوم بإزالة سمية مواد التلـوث وتتخلص منها خارجه. ولكى تقوم هذه الإنزيمات بنشـاطها الحيوى المهم، تحتاج إلى الكفاية مـن الطاقة مـع توفر العديد مـن المكونات الغذائية مثـل الجلوتاثيون (الموجود في البطاطس مثلا) والمرتبط بنظم تنقية الجسـم من الملوثات. ذلك فإن أى ريجيم خاطئ يحرم الجسـم من تناول أغذية معينة، يؤثر على كفاءة مقاومة الجسـم للملوثـات، مما يزيد من تأثيرها الضار على الصحة وقوة المخ.

٢ - تناول أغذية الفايتو:

تحتـوى بعض الأغذية النباتيـة الاقتصادية علـى مركبات الفايتو الصحيـة، التـى يؤدى تناولها إلى زيادة نشـاط التفاعـلات الإنزيمية المسـئولة عن تنقية الجسـم من السـموم والمركبات الضـارة. فالكرنب وخضـراوات عائلته (مثـل: القرنبيط، واللفـت، والبروكلى وغيرها) ينتج عن تناولها فايتو إندول - كاربينول المنشـط لإنزيمات جلوتاثيون التـى تزيـل من الجسـم ملوثات ومركبـات ضارة محدثـة الكثير من الأضـرار الصحية. كما تحتوى هذه الخضراوات على فايتو سـلفورافان المنشط للجين الذى يزيد من إنتاج الكبد للإنزيمات التى تخلص الجسم من الكيميائيات الضارة وجزئياتها الخطيرة صحيا.

كمـا يتميز الثوم والبصل بإحتوائهمـا طبيعيا على فايتو ثنائى آليل سـلفيد، الذى يتحول غذائيا في كبد الجسم إلى مركبات حيوية تنتهى بمركب ثنائى آليل سـلفون، الذى يقوم مع المكون الغذائى آليل سـلفيد

بتثبيط الإنزيم المسئول عن ظهور أضرار الملوثات البيئية داخل الجسم. وهكـذا يحقق تنـاول الثوم والبصـل، تأثيرا واقيا للجسـم ضد أخطار الملوثات البيئية الكيميائية.

ومـن مكونـات الفايتـو الغذائية الأخـرى المتواجدة فـى النباتات الاقتصادية، والتى تنشـط إنزيمات تنقية الجسـم من الملوثات: فثاليد (المتواجـد فى الجزر والبقدونـس والكرفس والكسـبرة)، وتربينويد مثـل ليمونويد، وفلافـون (المتواجد فى البرتقال وغـيره من الموالح)، والسافرول، وزانثين، وغيرها، وهى تتواجد فى الأغذية النباتية مثل: الحبوب، والبقول، والخضراوات، والفواكه، والتوابل، والأعشاب.

٣ - تناول الأغذية المضادة للأكسدة:

تتميز المغذيات المضادة للأكسـدة، مثل فيتامينات (هـ)، و (سى)، و (أ) وصورتـه النباتيـة بيتاكاروتـين التـى تتحول فى الجسـم إلى فيتامـين (أ)، بصفاتهـا الحيويـة التى تسـاعد على حمايـة الجهاز التنفسـى من التأثيرات الضارة لملوثات الهواء، والتى منها ثانى أكسيد النيتروجين السام.

ومـن أهم الأغذية الغنيـة بهذه الفيتامينات الثلاثة المضادة للأكسـدة، الكبـد البقرى، وكبـد الدجاج. بينمـا تحتوى الملوخيـة، وورق العنب، والمانجـو، والكنتالـوب، والبطاطـا الصفـراء، والجرجـير، والبقدونس والبطيخ، على فيتامينى بيتاكاروتين، و (سى). ويتواجد فيتامين (هـ) فى أسماك الماكريل، والسالمون، والفول السودانى، والبليلة، وخضار الرجلة.

ومـن أضـرار الملوثـات البيئية، والمبيـدات الحشـرية، والمذيبات العضوية، ودخان السـجائر والشيشـة، وغيرها من مصـادر التلوث، إنتاجها في الجسـم لمـا يعرف بالشـقوق الحرة التـي يتمثل ضررها الخطير، في هجومها الدائم على أغشـية الخلايا والأنسـجة، محدثة لعمليات الأكسـدة، التي تعتبر بداية التعرض لمخاطر الإصابة بأمراض القلب، والأورام، والشيخوخة، وغيرها من الأمراض المزمنة، بالإضافة إلى تأثيراتها الضارة على قوة النشاط الذهني والذاكرة.

ومـع وجود بعـض الإنزيمات التـي تحمي خلايا الجسـم من هذه الشـقوق الحـرة الضـارة، إلا أنه تجب مسـاعدتها غذائيـا على أداء وظيفتها المهمة، وذلك بتنـاول الأغذية الغنية بمغذيات معينة مضادة للأكسدة، مثل: النحاس، والسيلينيوم، والحديد، والمنجنيز، والزنك. وترجع أهمية هذه المغذيات تواجدها في تركيب الإنزيمات الواقية من أضـرار التلوث، وإلى تأثيرها المضاد لعمليات الأكسـدة الضارة الناتجة عن مـواد التلوث المختلفـة. بالإضافة إلى ما تحدثه هـذه المغذيات من وقاية الجسـم من بعـض الملوثات السـامة، فالحديد يقي من التسـمم بالرصاص، والمنجنيز ينشـط إنزيم الأرجينيز المكـون لليوريا فيحمي الجسم من التسمم بالأمونيا.

ونظـرا لعدم تواجد هذه المغذيات الخمسـة بكميـة كافية في غذاء طبيعـي واحد، فيجب تناول أطعمة معينة معـا لتكتمل هذه المغذيات الهامـة. وتطبيقا لذلـك ينصح بتنـاول الفول السـوداني والعدس في

الوجبات اليومية، لاحتواء الفول السودانى على النحاس والزنك والمنجنيز، ووجود النحاس والحديد والسيلينيوم فى العدس.

كما ينصح باحتواء الوجبات اليومية على الفول المدمس (به نحاس وحديد)، والبيض (به سيلينيوم)، والبطاطا الصفراء (بها نحاس ومنجنيز)، واللب الأبيض (به نحاس وزنك)، لتكتمل مضادات الأكسدة الواقية من التلوث الضار بالذاكرة.

وينصح أيضا باحتواء الوجبات اليومية على الفاصوليا الخضراء (بها نحاس وحديد)، والثوم الطازج (به سيلينيوم)، والبقدونس (به نحاس ومنجنيز)، والزبادى منخفض الدسم (به زنك)، لمقاومة أضرار التلوث، وبالتالى المحافظة على قوة الذاكرة والنشاط الذهنى.

٤ - تناول أغذية الكالسيوم والحديد:

ينصح بتناول الأغذية الاقتصادية الغنية بالكالسيوم، والحديد، وإلى حد ما بالفوسفور، والزنك، لتقليل امتصاص الجسم من أخطر ملوثات البيئة الضارة بالذاكرة والتركيز، وهو الرصاص.

وفى مقدمة هذه الأغذية الاقتصادية: البليلة باللبن مضافا إليها السمسم، أو سمك الماكريل، أو العسل الأسود بالطحينة، أو بعض الخضراوات المطبوخة بالحمص، مثل: الملوخية، والسبانخ، أو بعض الفواكه المجففة مثل: التين المجفف.

وعند تحضير العسل الأسود بالطحينة، تخلط ملعقتان طعام عسل أسود مع ملعقة طعام طحينة، ليعطى للجسم كمية جيدة من الكالسيوم،

والحديد، والفوسفور، وهى أهم المغذيات التى توفر له بعض الحماية ضد ملوثات الرصاص الخطيرة.

٥ - صحية المعيشة المنزلية:

لتحقيق فائدة النصائح الغذائية السابقة، وبخاصة تناول أغذية الكالسيوم والحديد، يجب اتباع ممارسات صحية فى المعيشة اليومية، للتخلص من الرصاص وتأثيراته السامة المؤثرة على الذاكرة مثل:

(أ) عند أول فتح لحنفية الماء صباحا، تترك مفتوحة لمدة نصف دقيقة للتخلص من الماء الذى ظل محتجزًا طوال الليل فى مواسير مياه المنزل، لزيادة احتمال احتوائه على نسبة مرتفعة من الرصاص.

(ب) عدم استخدام حنفية الماء الساخنة فى الطبخ أو تحضير المشروبات مثل الشاى وغيرها، لاحتمال زيادة نسبة الرصاص فى مياه المواسير الساخنة.

(جـ) التخلص من أية أتربة فى المنزل، مع تغطية كل طعام ومشروب لحمايتها من التراب، الذى يقوم بحمل الرصاص ونقله من أماكن التلوث الخارجية الموجود فيها ويدخله إلى المنزل. ولنفس السبب يمنع تناول أى غذاء سقط على الأرض وتلوث بالتراب. مع ضرورة تغيير الملابس فور العودة للمنزل، مع غسل الأيدى والوجه وأعضاء الجسم الأخرى، للتخلص من أية ملوثات تعرض لها خارج المنزل والتى قد يكون من بينها الرصاص.

(د) الحرص عند استخدام صبغات الشعر، ومستحضرات تجميل العين مثل الكحل وغيرها لاحتمال وجود الرصاص ضمن مكوناتها.

(هـ) عدم تخزين الأغذية الحمضية، مثل: العصائر والخل فى أوان خزفية، لاحتمال تسببها فى تسرب الرصاص منها فتتلوث الأغذية به. ولنفس السبب يفضل عدم استخدام الأكواب الخزفية فى تناول المشروبات الساخنة، كالشاى والقهوة، وبخاصة للزوجة الحامل حماية لها وللجنين من التعرض لأضرار الرصاص المؤثرة على الذاكرة.

(و) عدم استخدام مواسير الرصاص في الإنشاءات والتجهيزات الجديدة في المنازل، لأنها تمثل أحد مصادر تلوث مياه المنزل بالرصاص.

سكر وشاى وقهوة.. نعم أم لا ؟

تنتشر بعض المعتقدات حول فائدة تناول نوع معين من الأغذية أو المشروبات لتحسين الذاكرة وزيادة التركيز الذهنى وتقوية عمل المخ، وبخاصة فى الليلة التى تسبق القيام بعمل ذهنى هام مثل أداء الامتحان، أو اختبار تقدم للوظيفة، أو إلقاء محاضرة فى ندوة عامة وغيرها. وتضم هذه المعتقدات بعض الأطعمة ومكوناتها، ونبات الجنسنج، والكافيين، والسكر، والبروتينات، ومشروبات الطاقة، بالإضافة إلى مستحضرات المكملات الغذائية المحتوية على الفيتامينات والمعادن وغيرها من المكونات.

فلقد أشارت بعض الدراسات الحديثة إلى أن البالغين يجتازون اختبارات الذاكرة بدرجة أفضل بعد تناولهم الأغذية المحتوية على

الكولـين (مثـل: البيض أو اللـبن أو الكبد أو اللحـوم)، لأن المخ ينتج منـه الموصل العصبى أسـيتيل كولـين المقوى للذاكرة. لذلـك فقد يكون تناول بيضة فى وجبة الإفطار مناسبا لأداء امتحان، أو إلقاء محاضرة، أو عقد صفقة تجارية، أو لمجرد التمتع بذاكرة جيدة فى صخب أحداث الحياة اليومية.

وترى دراسات أخرى أن الوجبة الغذائية الغنية بمضادات الأكسدة لا تمكن جزيئات الأوكسـجين النشطة من القيام بتفاعلاتها التى يؤدى بعضهـا إلى إضعـاف الذاكـرة وانخفـاض الأداء الذهنـى. ومن أغنى الفواكه بمضادات الأكسـدة (وبخاصة على صورتها الذائبة فى الدهون: بيتاكاروتـين) القراصيـا (البرقوق المجفف)، والتـى تضاف بذلك إلى قائمة الأغذية المنشطة للذاكرة.

وتوصلت بعض الدراسـات إلى أن معدن البورون المسئول عن التناسق بين حركات الأيدى والعين، يسهم أيضا فى تحقيق الانتباه ويسهل من استعادة ذاكرة الأحداث القريبة. كما أنه يحافظ على صحة عظام الجسم وعلى مستويات سكر الدم. لذلك تعتبر الأغذية الغنية بالبورون (مثل: اللوز، والفول السـودانى، والزبيب، والعنـب، والتفاح، والكمثرى، والخوخ، والبرتقال) من بين قائمة أطعمة الذكاء والذاكرة.

ونظـرا لأن تركيـز البورون فـى الأغذية النباتية السـابق ذكرها، يتوقف على المتـاح منه فى التربة الزراعية التى تنمو فيها، فإن نفس المحصـول الغذائـى قد يتفاوت فيـه محتوى البـورون بدرجة كبيرة

اعتمـــادا على منطقة زراعته. لذلك يجـب بيان محتوى البورون وغيره مـن المكونات الفعالة الصحية على بطاقة الأغذية المعروضة للتســويق، لمساعدة المستهلك على حسن اختياره لنوعياتها المفيدة فى التغذية.

وقد تعمـل بعض الروائـح الطبيعيـة للأغذية، مثـل رائحة ثمار الليمون على تنشيط الشعور بالتنبيه واليقظة مما يفيد فى تقوية الذاكرة والذكاء. لذلـك يعتبر عصير الليمون المحضر طازجا من الثمرة الكاملة والمتناول مباشرة عقب إعداده بالخلاط من أفضل مشروبات قائمة أغذية الذكاء وتقوية الذاكرة.

ومـع وجود هــذه المعتقدات، فإنــه من الناحيـة العلمية لم تتوصل الدراســات إلى وجود مادة غذائية واحدة لها تأثير سحرى يساعد على أداء أفضل نشــاط ذهنى أو بدنى للجسـم. كمــا أن نتائج بحوث ارتباط الغــذاء بقدرة المخ علــى التركيز والانتباه غير كاملــة أو غير حاسمة. وبالتالى فإن ما ينســب إلى أغذيــة معينة من فوائد لقوة تركيز المخ فهى تبعد كثيرًا عن الحقيقة، أو تكون خاطئة ومضللة لأغراض تجارية.

وذكر هذه الحقيقة العلمية، لا يتعارض مع ما قد يشــعر به البعض من قوة التركيز والنشاط الذهنى عند تناوله للكافيين الموجود فى مشروب الشــاى أو القهوة، أو للسكر فى كوب الأيس كريم، أو للسكر والكافيين معا كما فى الشوكولاتة. فالكافيين يمكن أن يزيد من نشاط الفرد المجهد، ولكن لن يســتمر هذا التأثير المنشط إلا لمدة قصيرة تبعا لمدى تفاعل الفرد مع هذا المكون الغذائى، والذى يختلف من شــخص لآخر. بينما يشــعر

البعض الآخر بالعصبية والضيق فيقل تركيزه عند قيامه بأى عمل ذهني. وقد تظهر أيضا بعض التأثيرات غير المفيدة التى تقلل من تركيز الأداء الذهنى للفرد المتناول لمشروبات الكافيين، وذلك بمجرد أن يزول تأثير هذا المكون الغذائى أو عند تناوله بكمية كبيرة.

أما تأثير تناول السكر على زيادة اليقظة والتركيز، فقد يرجع إلى أن المخ يستخدم أصلا الجلوكوز، وهو نوع من السكر، كمصدر أساسى للطاقة. وعلى ذلك فإن تناول أى مشروب سكرى قد يسهم فى زيادة القدرة على التركيز والأداء الذهنى، إلا أن هذا التأثير المفيد قد يكون سريعا ويستمر لمدة قصيرة. ومع ذلك فإنه يلاحظ وضوح تأثير مشروبات سكر الجلوكوز على تحسين الذاكرة فى كبار السن بسبب ضعف كفاءة العمليات الحيوية التى تتم فى أجسامهم وترتبط بالتمثيل الغذائى للجلوكوز.

وبالرغم من أن بعض الدراسات تشير إلى تأثير الجلوكوز على زيادة قوة ونشاط الذاكرة وعمليات الفكر فى المخ، إلا أنها لا توصى أى فرد بتناول الجلوكوز لهذا الغرض. ويرجع ذلك لصعوبة تحديد كمية الجلوكوز المناسبة لتقوية الذاكرة بسبب تداخل عدة عوامل فى الجسم تؤثر على ظهور فائدة الجلوكوز. ومن هذه العوامل اختلاف مستوى الإجهاد والإرهاق لكل فرد عند بداية تناوله للجلوكوز، واختلاف مدى كفاءة العمليات الحيوية التى تتم على الجلوكوز فى داخل جسمه، بالإضافة إلى ما يلاحظ عادة من ظاهرة تحسن الذاكرة بدرجة متوافقة مع كل زيادة لجرعة الجلوكوز، ثم يحدث العكس تماما لتتعرض

الذاكـرة إلى التلف بتناول جرعـات عالية من الجلوكوز، وتوصف هذه الظاهرة بحرف u المعكوس.

وبسـبب انتشـار خطـأ الاعتقاد بـأن تنـاول الوجبـة العالية فى البروتين (مثـل: اللحوم والدواجن والأسمـاك والبقول) والمنخفضة فى الكربوهيـدرات (مثـل: الخبـز والأرز والمكرونـة والبطاطس) تحقق الرشاقة، يحاول البعض أيضا إظهار فائدتها للمخ. وتصحيحا لذلك فإن تناول أغذية الكربوهيدرات أو البروتين ليس له دور مباشـر فى سرعة تحسين التركيز الذهنى. ويرجع ذلك لطول المدة (حوالى ٢ - ٤ ساعات) التـى تتحول فيهـا الكربوهيدرات إلى جلوكوز يسـتخدمه المخ كمصدر للطاقـة، بينما تـزداد هذه المدة إلى ٤ سـاعات على الأقـل ليتم تحليل البروتينات داخل الجسم وتصبح متاحة لتستفيد منها الحيوية.

وحتـى بعـد هـذه الفـترة الزمنيـة الطويلـة مـن تنـاول أغذية الكربوهيـدرات والبروتـين، فإن مغذياتها الناتجـة منها ضمن خليط الوجبة، لا يضمن للمخ أن يسـتفيد منهـا أولا ويأخذ احتياجاته التى تجعله أكثـر تنبيها ويقظة. مع إعادة التأكيد على أن تحسـن التركيز والذاكـرة لمدة طويلـة لا يحدث بتأثـير مُغذٍ واحد فقط سـواء كان من الكربوهيدرات أم البروتين أم غيرهما.

ولعـل ذلك يوضـح - ما هو معروف ومؤكد علميـا - من أن الأغذية الكاملـة على صورتهـا الطبيعية مثل الفواكـه والخضراوات والحبوب الكاملـة، بما تحتويه من مغذيات متنوعة، تدعـم الصحة بوجه عام.

وأن استمرار تناولها فى وجبات متوازنة سوف يدعم من مستوى الأداء الذهنـــى ويزيد من قدرته على التركيز. وهـــذا يعنى أن الأغذية المفيدة للمخ لن تأتى بتأثيرها المرغوب فيها عقب تناولها مباشـرة، بل يجب أن تكون جزءًا من نظام التغذية اليومى طوال العام.

وبعيـــدا عن تأثير مكونات الوجبـــة الغذائية على قوة الذاكرة، فإن زيادة أو نقص كمية الوجبة المتناولة نفســها، تتداخل فى القدرة على التركيـــز. فعند زيادة تنـــاول الوجبة فى فترة مباشـــرة قبل أداء عمل هام، قد يشـــعر الفرد بالكسل والخمول والنوم، لأن الدم سوف يتحول مـــن المخ إلى المعـــدة الممتلئة من أجل هضم كمية الطعـــام المتزايدة التى تم تناولها.

وعلـــى العكس تماما من ذلك، فإن تناول كمية غير كافية من الطعام نتيجـــة لاختصار وجبـــة أو أكثر فى اليوم، أو لاتبـــاع ريجيم خاطئ، يظهـــر آلام الجوع والتى بالتأكيد ســـوف تصرف المخ عن الانتباه وتقلل من تركيزه الذهنى ليصبح مهتما فقط بمواجهة مشكلة آلام الجوع التى يعانى منها الجسم.

وارتباطا بعامل كمية الطعام المتناولة، أظهرت بعض الدراســات أن الذيـــن يتناولون وجبة الإفطار (حتى لو كانـــوا أطفالا) يتميزون بقدرة ذاكـــرة أفضل ممن لم يتناولوا هذه الوجبة، بينما الذين يتناولون وجبة الإفطـــار بكمية كبـــيرة، أو بنوعية مكونـــات دسمة عاليـــة الكالورى انخفضت قدرتهم على التركيز الذهنى.

كما أشارت بعض الدراسات إلى أن تناول الوجبات عالية الدهون تؤثر سلبا على درجة اليقظة والتنبيه، فتقل القدرة على التركيز وتضعف الذاكرة، وذلك مقارنة بتناول الوجبات المتوازنة فى محتواها من الدهون.

التركيز.. فى التغذية:

بالرغم من عدم توفر بحوث كافية تؤكد بحسم فائدة تناول مغذيات معينة مثل بعض الفيتامينات والمعادن ومكونات الأعشاب لتقوية الذاكرة وتحسين التركيز ورفع كفاءة أداء المخ بصفة عامة، تتواجد أخلاطها بإعلاناتها التجارية التى تثير المستهلك بما تدعيه من فوائد لصحة وقوة المخ.

وتعتمد مثل هذه الأخلاط على قليل من التقارير العلمية غير الكافية التى ترى أن بعض المغذيات مثل فيتامينات (ب) المركب، و (سى) و (هـ)، والصورة النباتية لفيتامين (أ) وهى بيتاكاروتين، بالإضافة إلى معدن المغنسيوم، يمكن أن تزيد من قوة المخ.

وينصح فى ظل غدم الحسم العلمى لهذا الموضوع، بالاكتفاء بتناول الأغذية الطبيعية الغنية بهذه الفيتامينات والمعادن التى يعتقد أنها تحسن من التركيز وقوة الذاكرة، على أن يكون ذلك ضمن قواعد التغذية المتكاملة لصحة المخ. ومن أمثلة هذه الأغذية: البرتقال والليمون واليوسفى الغنية بفيتامين (سى)، والجزر والسبانخ والملوخية والرجلة وغيرها من الخضراوات الورقية الداكنة الغنية

بمـــادة فيتامين (أ) البيتاكاروتين، وبذور الكتان وزيتها الحار وأسماك الماكريل والسـالمون والتونة والسـردين الغنيـة بأوميجا – ٣، والبيض الغني بفيتامين الكولين والليسـيثين. ومـع تناول هذه الأغذية، يجب عدم اسـتخدام أخلاط الفيتامينات والمعادن وغيرها إلا باستشارة طبيب وتحت إشرافه المباشر.

وطبقا لأحدث الدراسات، فإن تحسين الذاكرة وقوة المخ تحتاج يوميا إلى تناول أكثر من ٢٠ مغذيا لا تتواجد جميعها فى مادة غذائية واحدة. ولعـل ذلك يوضح خطأ الاعتماد علـى تناول غذاء واحد، أو حتى بعض الأغذية المعينة لفترة قصيرة بهدف تحسـين التركيز وزيادة قوة المخ، وذلك قبل القيام بأداء بعض الأعمال الذهنية الشـاقة مثل الامتحانات الدراسـية، ومسـابقات التعيين فـى الوظائف، وإلقـاء المحاضرات، والاشـتراك فى المؤتمرات العامة والندوات والمناظرات الفكرية.وغيرها من الأنشطة المماثلة.

وعلى ذلـك فإن التغذيـة المتكاملـة يوميا هى التـى تحقق صحة وسـلامة نمو المخ، وتسـاعد على دقة أدائه لوظائفه الحيوية المرتبطة بقوة الذاكرة وتحسـين التركيز، بشـرط أن توفر للمـخ يوميا جميع احتياجاته المغذية.

فالمخ يحتـاج غذائيا إلى مضادات الأكسـدة، لكثرة تعرضه للهجوم التأكسـدى الضار المسـتمر من الشـقوق الحرة، التى تتولد فيه بمعدل أكبر، نظرًا لكثرة اسـتهلاكه للأوكسجين بدرجة تفوق أعضاء الجسم

الأخرى. ومن أهم مضادات الأكسدة الغذائية الواقية للمخ، فيتامين (أ)، وبيتاكاروتين الذى يتحول فى الجسم إلى فيتامين (أ)، وفيتامينى (هـ)، و (سى)، ومعدن السيلينيوم، ومركب الجلوتاثيون، وفايتو الفينولات العديدة.

كما يحتاج المخ غذائيا إلى مجموعة فيتامينات (ب) المركب لأهميتها الحيوية له، مثل: فيتامين حمض الفوليك الضرورى لنمو تطور الجهاز العصبى المركزى، وللمحافظة على مستوى وجود الموصل العصبى سيروتونين الذى يقوم المخ بتصنيعه، وفيتامين الكولين، الذى يعتبر جزءًا من الموصل العصبى أسيتيل كولين وهو المسئول عن الذاكرة فى المخ. وفيتامين (ب ١٢) الضرورى لكفاءة وظائف الجهاز العصبى، وتكوين كرات الدم الحمراء، وفيتامين (ب ٦)، الضرورى لكيميائيات الجسم المسئولة عن اتصالات الخلايا العصبية، وفيتامين (ب ١) الضرورى لانفراد الطاقة فى الخلايا، وغيرها من فيتامينات (ب) المركب الضرورى لنقل النبضات العصبية.

ومن المعادن الغذائية، يحتاج المخ إلى الكالسيوم، والمغنسيوم، والمنجنيز، (وكلها تساعد على انتقال النبضات العصبية)، وإلى الحديد (الذى ينقل الأوكسجين إلى الخلايا ويساعد فى عمل الموصل العصبى دوبامين)، وأيضا إلى الزنك (الضرورى لنمو المخ ولأدائه الوظيفى الصحيح حيث يقوى الذاكرة ويزيد من الانتباه واليقظة، بالإضافة إلى مساعدته لإنتاج أكثر من ٣٠٠ إنزيم فى الجسم، يعمل العديد منها فى

المخ). كما يحتاج المخ غذائيا إلى النحاس (المساعد على تكوين كرات الدم الحمراء) والبورون (المساعد على إنتاج الإنزيمات والمؤثر على حركة الكالسيوم الذى يعمل على انتقال النبضات العصبية). ويحتاج المخ أيضا فى تغذيته إلى اليود الضرورى لسلامته ولزيادة قدرة أدائه الذهنى.

وبالإضافة إلى دهون أوميجا - ٦ (لينوليك) الضرورية فى التغذية الصحية للمخ والمتوفرة فى الزيوت النباتية المعتادة، فهناك مكونات دهنية أخرى ضرورية جدًا لنمو المخ وتطوره المناسب، وأيضا لتكوين أغشية الخلايا العصبية التى تمر منها جميع الإشارات العصبية. ومن هذه الدهون المهمة: دهون أوميجا - ٣ (لينولينيك)، والتى ينتج عنها فى الجسم مركبان هما: (دها) المكون الرئيسى لنسيج المخ، والضرورى فى جميع مراحل نموه وتطوره، وأيضا مركب (إيبا) وهو مع (دها) ضروريان لنمو ولتطور المخ والجهاز العصبى بالإضافة إلى أنهما يخفضان من خطورة الإصابة بأمراض القلب.

ولقد أشارت الدراسات الحديثة إلى أن الحامضين الأساسيين لأوميجا - ٣ مركبى إيبا، ودها) قد يفيدان فى دعم المعرفة والتركيز عند الأطفال. لذلك بدأ مؤخرًا فى إنجلترا إنتاج نوعية من ألبان الأطفال مدعمة بأوميجا - ٣.

ومن الدراسات التى تمت حديثا فى أمريكا للبحث عن مصادر دهنية بديلة للسمن الصناعى وتكون خالية من نوعية الدهون المخالفة الضارة بالصحة، وجد أن دهون أوميجا - ٣ المعروفة قديما فى التغذية هى من

أفضل المصادر. وتتصدر القائمة الغذائية الغنية بدهون أوميجا - ٣ التى أعلنها الدكتور جورج ليبا أستاذ التغذية بجامعة ميتشيجن وأوصى باستخدامها بدلا من الدهون المخالفة الضارة للصحة المتواجدة فى أنواع السمن الصناعى، زيت بذور الكتان (الزيت الحار)، والطحالب، وزيوت الأسماك، وبعض النباتات الأخرى.

ولقد وجد حديثا أن المخ يحتاج إلى مركب الكارنيتين للمحافظة على أدائه الوظيفى خلال مراحل تقدم العمر. وقد يرجع ذلك إلى تنشيط الكارنيتين لتفاعلات التمثيل الغذائى للطاقة وأيضا تنشيطه للأحماض النووية الهامة (دى. إن. أيه) مع إصلاحه للانزيمات وتدعيمه لقوة الجسم المضادة لعمليات الأكسدة الضارة بالصحة.

والكارنيتين مادة فسيولوجية (حمض أمينى) يتم تصنيعها فى كبد وكلى الجسم، وغالبا ما تكون منخفضة فى مرضى غسيل الكلى، وفعلها الفسيولوجى الرئيسى هو نقلها للأحماض الدهنية طويلة السلسلة (المتوفرة فى الأغذية) إلى جزء ميتوكوندريا خلايا الجسم ليتم تكسيرها وإنتاج الطاقة منها. وهذا يعنى ببساطة أن الكارنيتين يسهل من تحول دهون الوجبات الغذائية إلى طاقة.

وأشارت دراسة حديثة إلى أن الكارنيتين وصورته الاستر (أسيتيل كارنيتين) قد يلعبان دورًا فى دعم وظيفة الإدراك، حيث يمدان الجسم بمجموعات الأسيتيل اللأزمة لتصنيع مركب أسيتيل كولين الهام لتقوية الذاكرة والإدراك.

وأكدت أيضا دراســة أخرى أن الكارنيتين يحســن مــن القدرة على المعرفــة والتعلم في المراحل المتقدمة من العمر، ويقلل من الضعف الذى يحدث في وظائف الإدراك خلال كبر السن.

ولتصنيــع الكارنيتين في الجســم، يجب تواجد مكونــات غذائية معينة، منها الليســين (وهو الجزء الأساسى في تركيبه)، والميثيونين (مكــون أمينــى فــى البروتينــات الغذائيــة)، وفيتامينات (ســى)، والنياســين، بالإضافة إلى الحديد. وتتوفر هذه المكونات في الكشــرى، والسمسم، والفول السودانى، واللب الأبيض، و الموز، والبرتقال.

أغذية خاصة للمخ:

وفيما يلى أهم الأغذية المحتوية فيما بينها على المكونات الضرورية لصحة وســلامة المخ، وقوة أدائه الحيوية المرتبطــة بالذاكرة والذكاء، والتى يجب تناولها فى وجبات غذائية يومية متكاملة:

١ - منتجات حيوانية:

- كبــد بقرى وكبد دجاج، لاحتوائهما على مضادات الأكســدة من فيتامــين (أ) و (هـــ)، بالإضافــة إلى فيتامينــات (ب) المركب، ومعادن الحديد، والزنك، والنحاس.
- بيــض، لإحتوائــه علــى مضــادات الأكســدة (فيتامــين (أ)، والســيلينيوم)، وفيتامينى (ب ١٢، وكولين المقــوى للذاكرة)، ومعادن الحديد، والزنك.

- سالمون أو ماكريل، لاحتوائهما على فيتامين (هـ) المضاد للأكسدة، وفيتاميني (ب ٦)، و (ب ١٢)، ودهون أوميجا - ٣.
- كابوريا أو أم الخلول، لاحتوائهما على معدن الزنك.
- لبن وزبادى كامل الدسم، لاحتوائهما على فيتامين (ب ١٢)، ومعدن الكالسيوم.

٢ - خضراوات طازجة ومطبوخة:

- سبانخ بالحمص، لاحتوائها على بيتاكاروتين المضاد للأكسدة، وفيتاميني حمض الفوليك، و (ب ٦).
- رجلة، لاحتوائها على بيتاكاروتين، وجلوتاثيون، المضادان للأكسدة، وعلى دهون أوميجا - ٣.
- جزر برتقالى غامق اللون، لاحتوائه على بيتاكاروتين المضاد للأكسدة، وعلى فايتو فثاليد لتنقية الجسم من الملوثات، وعلى اليود.
- طماطم، لاحتوائها على فيتامين (سى) المضاد للأكسدة، وعلى فيتامين (ب ٦).
- بصل طازج، لاحتوائه على سيلينيوم المضاد للأكسدة، وعلى اليود.
- بطاطا صفراء، لاحتوائها على بيتاكاروتين المضاد للأكسدة، وعلى فيتامين (ب ٦).
- كرنب، قرنبيط، بروكلى، لاحتوائها على فايتوسلفورافان، وإندول - كاربينول لتنقية الجسم من الملوثات.

○ الملوخية، لاحتوائها على فيتاميني (سي) وبيتاكاروتين المضادان للأكسدة، وعلى معدني الحديد والكالسيوم.
○ ثوم، لاحتوائه على مضاد الأكسدة سيلينيوم.
○ بقدونس، لاحتوائه على فيتامين (سي) وعلى فايتو فثاليد لتنقية الجسم من الملوثات.
○ فلفل أخضر، لاحتوائه على فيتامين (سي).

٣ - فواكه:

○ برتقال، لاحتوائه على مضادات الأكسدة، من فيتامين (سي)، وسيلينيوم، وجالوتاثيون، بالإضافة إلى فيتامين حمض الفوليك، وفايتوتربينويد وفلافون لتنقية الجسم من الملوثات.
○ بطيخ، لاحتوائه على فيتامين (سي)، وجلوتاثيون، المضادان للأكسدة، وعلى فيتامين (ب ٦).
○ فراولة طازجة، لاحتوائها على فيتامين (سي)، وجلوتاثيون، المضادان للأكسدة، وعلى اليود.
○ مانجو أو كنتالوب، لاحتوائها على: فيتاميني (سي)، وبيتاكاروتين.
○ مشمش، لاحتوائه على مضاد الأكسدة بيتاكاروتين.
○ موز، لاحتوائه على فيتامين (ب ٦).

٤ - بقول:

○ عدس، لاحتوائه على سيلينيوم المضاد للأكسدة، وفيتامين حمض

الفوليك، ومعادن الحديد، والمغنسيوم، والنحاس، والبورون.

- فاصوليا جافة، لاحتوائها على فيتامين حمض الفوليك، ومعادن المغنسيوم، والزنك، والمنجنيز، والحديد، والنحاس، بالإضافة إلى اليود.
- لوبيا جافة، لاحتوائها على فيتامين حمض الفوليك، ومعادن الحديد، والمغنسيوم، والنحاس، والزنك، والبورون.
- حمص الشام، لاحتوائه على فيتامين حمض الفوليك، ومعادن الحديد، والمغنسيوم، والنحاس، والبورون.

٥ - زيوت وبذورها:

- بذور الكتان وزيتها الحار، لأنهما من أغنى المصادر الغذائية بمكون أوميجا - ٣.
- سمسم ومنتجاته من الزيت والطحينة، لاحتوائها على فيتامين (هـ) المضاد للأكسدة، وعلى دهون أوميجا - ٦، ودهون أوميجا - ٣. ويتم تناول السمسم على صورته بالإضافة إلى المنتجات المحتوية عليه مثل الخبز بالسمسم، ومنتجات حلوى السمسمية، وغيرها. ويتم تناول زيت السمسم (السيرج)، بإضافته إلى الفول المدمس، والجبن الأبيض، وسلاطة الخضراوات الطازجة، مع استخدامه في الطبخ والتحمير.
- زيت الذرة أو عباد الشمس لاحتوائهما على دهون أوميجا - ٦.

٦ - حبــوب:

○ بليلـة باللبن والسمسـم لاحتوائهـا على فيتامين (هــ) المضاد للأكسـدة، وعلى فيتامينى (ب ١) و (ب ١٢) ومعدن الكالسيوم، بالإضافة إلى دهون أوميجا – ٦، ودهون أوميجا – ٣.

○ ذرة أصفر، لاحتوائه على فيتامين (هـ) المضاد للأكسدة.

٧ - مكسرات وبذور:

○ فول سـودانى، لاحتوائـه على فيتامين (هـ) المضاد للأكسـدة، وعلى فيتامين كولين المكون لأسيتيل كولين المقوى للذاكرة، وعلى معادن المغنسـيوم، والمنجنيز، والنحـاس، والزنك، والبورون، ودهون أوميجا – ٦.

○ لب أبيض، لاحتوائه على معادن الحديد، والنحاس، والزنك.

٨ - توابـــل:

○ زعـتر، بردقوش، كمون، حصـا اللبان، حبهان، شمر، ريحان لاحتوائها على مكونات مضادة للأكسـدة، ويتم تناولها منفردة، أو فى خلطـات تبعا للمذاق المرغوب فيه وذلـك بإضافتها إلى الأغذية المختلفة (مثل: الفول المدمس، والبيض، والجبن الأبيض، والطحينة، والأغذية المطبوخـة، وفى تتبيل اللحوم والدواجـن والأسماك). كما يمكن تناول الريحان بإضافته إلى مشروب عصير الليمون، والشاى.

٩ - المشروبـات:

شاى أخضر أو أسمر، لاحتوائهما على فينولات عديدة مضادة للأكسدة.

١٠ - وجبات سريعة:

عسل أسود بالطحينة، لاحتوائه على معدنى الحديد والكالسيوم.

شباب المخ فى الكلمات المتقاطعة:

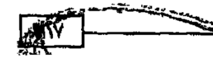
مع أهمية تناول الأغذية المتكاملة السابق ذكرها، لقوة الذاكرة وللذكاء، يجب الاهتمام بعدة عوامل تتكامل مع النظام الغذائى للمحافظة على شباب وحيوية المخ، ودقة أدائه لوظائفه الحيوية ومهماته الذهنية، والتخلص من مشاكل النسيان وصعوبة وبطء استرجاع المعلومات وتتضمن:

١ - التخلص من عوامل القلق والإجهاد والخوف المرتبطة بالمهمة الذهنية المطلوب القيام بها، لأن الهرمونات التى يفرزها الجسم فى هذه الظروف لها تأثير ضار على خلايا المخ وقوة أدائه.

٢ - القيام بالإعداد الجيد المناسب للمهمة الذهنية المطلوب أداؤها مثل الامتحانات وغيرها، مع ضرورة التركيز أثناء استيعاب المعلومات المطلوبة للمساعدة على حسن تصنيفها ودقة وضعها فى مكانها الصحيح فى بنك ذاكرة المخ، مما يعمل على سهولة وقوة استدعائها عند الاحتياج إليها.

٣ - الحصول على قسط كافٍ من النوم فى ليلة أداء المهمة الذهنية.

٤ - ضرورة الاهتمام يوميا بتناول الوجبات الغذائية المتكاملة على أن تحتوى بتوازن على نوعيات من الأغذية بطيئة وسريعة إنتاج الطاقة لكى يشعر الجسم بالنشاط والحيوية فور تناوله للطعام، مما



يساعد المخ على حسن أدائه لوظائفه. ومن الأغذية سريعة إنتاج الطاقة التى يجب تناولها فى الوجبات: التمر، العسل، المربى، السكر الذى يحلى به اللبن وغيره من المشروبات. أما الأغذية بطيئة إنتاج الطاقة فتضم الخبز ومنتجاته والأرز والبطاطس والبطاطا والمكرونة وغيرها.

٥ - ممارسة النشاط البدني والرياضي الدائم، وأبسط صورة المشى للتخلص من تأثير الإجهاد والتوتر الضار بالمخ، ولزيادة نشاط دورته الدموية، وللمساعدة على تنظيم وقوة الفكر والاسترخاء الذهنى، مما يحسن من وظائف المخ.

٦ - تفادى الملوثات البيئيسة الضارة بالمخ، ومنها دخان السيجارة، ودخان الشيشة، وعادم السيارات، وملوثات الهواء الأخرى، مع الحرص على استنشاق الهواء النقى بصورة دائمة.

٧ - عدم إعطاء المخ إجازة من العمل، بل يجب استخدامه بصورة دائمة، وفى جميع الأوقات، حتى لو كان فى حل الكلمات المتقاطعة.



النوم الهادئ.. طريق للسعادة !

ترتبط الصحة والسعادة بكل مظاهرها البدنية والذهنية والمزاجية ارتباطًا وثيقا بالنوم والتغذية، فإذا كانت الصحة تأتى من النوم الجيد، فإن النوم الهادئ أيضا يأتى من الصحة الجيدة. والنوم يمكن اعتباره نوعا من التغذية التى يحتاجها الجسم والتى يجب أن نوفرها له دائما حتى لا يعانى من أى خلل أو مشاكل صحية، كما أن التغذية الصحيحة فى حد ذاتها تحقق للجسم النوم الهادئ.

والنوم هو الوسيلة التى يتخلص بها الجسم من مشاعر وأعراض الكسل والخمول الناتجة عن تراكم نواتج ومخلفات التفاعلات الحيوية المعتادة التى تحدث بصورة دائمة فى داخله. ومع أن أنظمة الجسم مهيئة طبيعيا للتخلص من مثل هذه النواتج، إلا أنها تتراكم فيه بسبب أسلوب الحياة العصرية الذى يضع الجسم طوال اليوم تحت ضغط سرعة الأداء والعمل والانفعال وما يصاحبها من مشاعر التوتر والقلق، مما يعرض الجسم إلى الشعور بالكسل والخمول.

أما عند النوم، فتتمكن الأنظمة الحيوية للجسم من التخلص مما تراكم فيه من مخلفات العمليات الحيوية المسببة لخموله، وبهذا

يعتــبر النوم فرصة طيبة للجسـم لكـى يعالج ذاته ويطهـر أجهزته الحيويــة من المخلفات الضارة. لذلــك لم يكن غريبا أن يوضع النوم على قمة قائمة ضروريات الإنسان، مع الهواء والماء والغذاء، ليصبح من أهم أسس الصحة والسعادة.

والنــوم مهم جدا لجســم الإنسـان وخاصة للمخ لأنــه جزء مهم من وظائفــه، فبعض الهرمونــات لا يفرزها المــخ إلا أثناء النــوم، مثل: هرمــون النمو الذى تفرزه الغــدة النخامية فى المخ، وهو مســئول عن نمو الجســم وبلوغه وإعطائه النشــاط والحيوية والعزيمة والقوة سواء للكبار أم للصغار. ولعل ذلك يفســر تمتع الجسم بالحيوية والنشاط بعد النوم، كما يفســر احتياج الصغار والأطفال إلى مــدة نوم أطول قد تصل إلى ١٢ســاعة فى الرضع لاحتياجهــم إلى النمو وهرمونه الذى يفرز فقط خلال النوم، بينما تقل مدة نوم الكبار فوق الستين لعدم احتياجهم إلى نفس الدرجة من النمو.

وقد أظهرت دراسة حديثة أجريت فى جامعة ويسكونسن الأمريكية أن ٩٠٪ من نمو عظم الجســم يحدث أثناء الليل، مما يدل على أن النوم يســاعد على زيادة نمــو الأطفال وإطالة قاماتهــم. ووجد الباحثون بعد وضــع أجهزة إحســاس خاصة فى عظام الســاق لدى عــدد من الحملان الصغيرة، أن معظم دفعات النمو ظهرت عندما كانت الحيوانات نائمة، أو فــى أوقات راحتها، فى حين لم يحدث أى نمــو عندما كانت واقفة أو تجــرى أو تتحرك. ولاحظ هؤلاء الباحثــون، بعد قياس نمو العظام

بصورة مستمرة كل ١٦٧ ثانية لمدة ٣ أسابيع، أنها نمت عندما كانت الحملان نائمة، ولم تَنْمُ الكتلة العظمية لديها عندما كانت تتحرك.

وأثناء النوم أيضا، يفرز الجسم الصنوبرى بالمخ هرمون الميلاتونين المسئول أساسا عن تنظيم النمو ليلا (أى الساعة البيولوجية)، وهو ما قد يفسر الشكوى من الكسل والخمول وتكسير وآلام أجزاء الجسم عند تغيير الساعة البيولوجية للمخ بكثرة النوم فى الصباح بدلا من المساء.

ويرى دكتور جيمس ماس الأخصائى النفسى بجامعة كورنيل الأمريكية أن النوم يقوى الدورة العصبية الهامة والذاكرة، ويسمح للمخ بتدعيم شبكة الاتصالات العصبية الجديدة، وكلها وظائف حيوية للصحة والسعادة.

ولقد أضيفت إلى أضرار قلة النوم إضعاف قدرة الجسم على تصنيع سكر الدم، وإعاقة فعل عمل الانسولين بدرجة قد تتشابه مع ما يحدث فى حالة الإصابة بمرض السكر. لذلك فإن نقص النوم - بالإضافة إلى تأثيره السلبى على صحة الجسم وسعادته - قد يكون أيضا عاملا هاما مرتبطا بالإصابة بالسمنة، فضلا عن رفعه لمستويات هرمون الكورتيزول المسئول عن التوتر والإجهاد مما يقلل من متعة الإحساس بمشاعر السعادة.

وصفات غذائية للنوم الهادئ:

مع أن النوم قديم قدم الإنسان، فمازال الكثيرون يبحثون عن أفضل النصائح التى تساعد على التمتع بالنوم، والتى منها ما يرتبط بالتغذية.

فالتغذيــة الصحيحة لهــا دور هام فــى تحقيق النوم الهــادئ وتفادى الكوابيس والأحلام المزعجة. وتعتمد هذه التغذية على الأسس التالية:

أولا: عدم تناول أية وجبة كبيرة أو دسمة قبل النوم مباشرة:

لتأثيرها الضار على وظائف أعضاء الجسم كما أنها قد تقلل من مرور الــدم وعدم وصوله بدرجــة كافية إلى الرأس مثلا بســبب امتلاء المعدة بالوجبــة الدسمة، وهو ما قد يــؤدى إلى الكوابيس أثنــاء النوم والتى تخرج عادة في صورة غير مفهومة. لذلك يجب أن تكون وجبة العشــاء خفيفة وقبل موعد النوم بساعتين على الأقل.

وتتفاوت مدة بقاء الطعام فى المعدة تبعًا لأنواعه المختلفة، فالسوائل والأغذية النشــوية والســكرية (الكربوهيدرات) تحتاج إلى أقصر وقت لبقائها فــى المعدة، و بالتالى تعتبر من أفضل الأغذية المناســبة لوجبة عشــاء ما قبل النوم، ومــن أمثلتها الحبــوب ومنتجاتها، والمخبوزات (قليلة الدهون)، والفواكه.

أمــا الأغذيــة البروتينية مثــل البقول والبيض والجــبن فهى تبقى فــى المعدة وقتا أطول من أغذية الكربوهيــدرات، بينما تحتاج الدهون والأغذيــة الدسمــة الدهنيــة إلى البقاء أطــول مدة فى المعــدة، فيحقق تناولها الشــعور بالشــبع التــام والامتلاء (الذى قد يصل إلى الشــكوى مــن التخمة)، وبالتالى فهى أطعمة غير مناســبة لوجبة ما قبل النوم، لاحتياجها إلى وقت أطول لتمام هضمها.

ومن ذلك فالوجبة عالية الكربوهيدرات (خبز - مخبوزات - فواكه) ومنخفضة البروتين (قليل من الجبن - الزبادى) تتميز بانخفاض مدة تواجدها في المعدة، لذلك تصبح من الأغذية التى تحقق التمتع بالنوم الهادئ. ومن المميزات الأخرى لهذه الوجبة أن الخبز ومنتجات الحبوب بمحتواها العالى من الكربوهيدرات، والجبن والزبادى بمحتواها من المكون الأمينى تربتوفان تزيد من إنتاج السيروتونين فى الجسم، وهو ما يساعد على النوم، فيصبح الخبز ومنتجات الحبوب والجبن والزبادى من أنسب أغذية وجبة عشاء ما قبل النوم.

ويجب ملاحظة أن الأغذية التى يتم مضغها بدرجة جيدة وبصورة كاملة، تترك المعدة بمعدل أسهل وأسرع مما يحدث لو تم تناولها كقطع كبيرة غير تامة المضغ، لذلك يجب إتمام مضغ الطعام فى جميع الوجبات وبخاصة وجبة العشاء لسهولة وسرعة مروره من المعدة.

ثانيا: تناول الأغذية المهدئة:

يعتبر الخس من الأغذية التى تساعد على التخلص من بعض حالات الإرهاق والإجهاد والمساعدة على النوم الهادئ. وقد يفسر ذلك بما يحتويه الخس من مواد طبيعية مهدئة ومنومة لا تسبب الإدمان للجسم. ولعل وجود مثل هذه المواد المهدئة فى الخس، كان دافعا لتجفيف أوراقه وتقديمها على هيئة سيجارة ليدخنها جنود الرومان فى حروبهم القديمة، لتحصل أجسامهم على ساعات من الهدوء والراحة خلال المعارك، بتأثير المكونات الطبيعية للخس.

ومن الطريف أن المصرى منذ أكثر من ١١٠ أعوام قد عرف هذه الفائدة لأوراق الخس، فلم يكتَفِ بتناولها طازجة، بل كان يمزجها مع ورق الدخان ويستخدمها في التدخين كسيجارة صحية. ولقد أدى ذلك إلى ارتفاع سعر الخس، وهو ما نشرته الصحف المصرية فى هذه الفترة الزمنية القديمة على صورة هذا الخبر الذى يقول نصه (لقد زاد ثمن ورق الخس زيادة فاحشة فى الأيام الأخيرة بسبب رواج هذا الصنف بمزجه مع ورق الدخان، وإذا اطردت هذه الحالة مجراها الحاضر، حرمنا مع أرباب السلطة أكله فى المستقبل)!.

ثالثا: تناول المكونات الغذائية للنوم الهادئ، ومن أمثلتها:

١ - التربتوفان: وهو مغذ أمينى ضرورى للجسم ويكون منه المخ بعض الموصلات العصبية الهامة مثل سيروتونين الذى ترتفع تركيزاته في الجسم أثناء النوم. كما أن الميلاتونين وهو مكون إندول أمينى (مثل السيروتونين) يتكون أيضا من التربتوفان، ولقد أخذ الميلاتونين شهرته فى سنوات التسعينات كعامل طبيعى محفز على النوم. وهى نفس الشهرة التى أعطيت لمغذى التربتوفان فى سنوات الثمانينات، كأفضل محفز طبيعى على النوم.

ويجب ملاحظة أن أقصى فائدة من الميلاتونين، أو مغذى التربتوفان، يمكن الحصول عليها إذا تم تناول الكمية المناسبة منهما فى أنسب وقت قبل موعد النوم لضمان إنتاج مستوى كاف من الميلاتونين فى الدم ليحدث التأثير الفسيولوجى المرغوب ليلا

والذى يساعد على تحقيق النوم الهادئ.

ومن أغنى الأغذية بمكون التربتوفان الذى يساعد على النوم ليلا، الفول المدمس بالطحينة، والطعمية، والترمس، والفاصوليا الجافة المطبوخة التى يمكن تناولها على صورة سلاطة، والعدس، وحمص الشام، والكاكاو باللبن، واللب الأبيض. وتتميز بعض هذه الأغذية وبخاصة العدس بأنها غنية بفيتامين حمض الفوليك الذى يساعد الجسم على الاحتفاظ بالسيروتونين وبالتالى زيادة تأثيرها على تحقيق النوم الهادئ. ويلاحظ أن تناول هذه الأغذية صباحا لن يظهر تأثيرها المساعد على النوم، لأن ارتفاع مستوى الميلاتونين المحفز على النوم يحدث عادة ليلا.

ويؤدى تناول أى غذاء أو مشروب سكرى أو نشوى مع الأطعمة الغنية بالتربتوفان، إلى سرعة انسياب التربتوفان وسهولة وصوله إلى المخ مما يسهل من تكوينه لمسببات النوم الهادئ. ومن أهم العصائر الطبيعية السكرية التى تشجع على حدوث تفاعل التربتوفان بما يعطى الشعور بالهدوء والاطمئنان والذى يساعد على النوم، عصير القصب. بل ويعتبر عصير القصب - فى حد ذاته - من المواد الغذائية التى تحارب الأرق، فكما ذكر الأستاذ أنيس منصور، كان الإمام الشافعى ينصح الذين يعانون من الأرق بأن يمصوا عودا من القصب.

ولقد وجد أن الثوم به مادة تشجع على انفراد الموصل العصبى سيروتونين، مما يعطى للثوم أيضا تأثيرا مهدئا مساعدا على النوم،

وهو ما يفسر سرعة الشعور بالنوم عقب تناول وجبة الغذاء الغنية بالكربوهيدرات والعدس والثوم، مثل فتة العدس بالثوم.

٢ - الكالسيوم: وهو من المكونات الغذائية التى تساعد على إعداد عضلات الجسم وأعصابه للنوم، لذلك فإن نقصه فى الجسم قد يكون من أسباب الأرق. ومن أغنى الأغذية بالكالسيوم عالى الامتصاص، اللبن والزبادى ومنتجات الألبان.

ونظرًا لأن الكالسيوم يذوب فى الوسط الحمضى، فإن منتجات الألبان الحمضية مثل الزبادى واللبن الرائب تحقق للجسم أفضل وأسرع استفادة بما تحتويه من الكالسيوم الذى يعمل على التخلص من توتر الأعصاب والعضلات فيسهل النوم. وقد يفسر ذلك شهرة الألبان (لبن أو زبادى) كأفضل أغذية لوجبة ما قبل النوم.

وعلى هذا الأساس، فإن طبخ العدس باللبن (بدلا من الماء) يزيد من فائدته كغذاء يساعد على النوم بسبب ما يضيفه اللبن إليه من الكالسيوم، علاوة على ما يحتويه العدس طبيعيا من المكونات الغذائية الأخرى الهامة للنوم الهادئ مثل التربتوفان وفيتامين حمض الفوليك.

٣ - فيتامين (ب ٦): وهو يساعد أيضا على إعداد عضلات الجسم وأعصابه للنوم، بالإضافة إلى ما أظهرته الدراسات الحديثة من أهميته فى زيادة القدرة على تذكر الأحلام، ومن أكثر الأغذية

الغنيـــة بهذا الفيتامين والتى يناســب تناولها قبــل النوم، الموز، وأيضا البطيخ والطماطم.

ومع تناول الموز وغيره من أغذية فيتامين (ب ٦)، يجب المحافظة على ضمــان تواجد محتوى هذا الفيتامين فى الجســم بتقليل فقده فى البــول. ويتم ذلك غذائيا بتناول الكفايــة اليومية من الأطعمة الغنية بفيتامين (ســى) مثل البرتقال وعصيره الطازج، مع تقليل تناول المشــروبات المحتوية على الكافيين مثل الشــاى والقهوة والمياه الغازية الكولا لما تحدثه من تداخل سلبى يقلل من امتصاص فيتامين (ب ٦) فى الجســم، وبالتالى تقــل فوائده الحيوية والتى منها المساعدة على النوم والقدرة على تذكر الأحلام.

ومن المثير للانتباه أن تناول مشروبات الشاى والقهوة والكولا قبل النوم، لا يتعارض فقط مع قدرة تذكر الأحلام، بل ويعوق ســهولة تحقيــق النوم الهــادئ. ويــزداد التأثير غير المرغــوب فيه لهذه المشــروبات والمتعارض مــع النوم الهادئ عند كثــرة تناولها أثناء فترة تعاطى بعض الأدوية التى لها تأثيرات جانبية مثل الأرق.

٤ – المغنسيوم: من المكونات الغذائية الأخرى التى قد تساعد على النوم، وهو من المعادن التى يجب تناولها فى الوجبات اليومية بكمية كبيرة نسبيا. ويتواجد المغنسيوم فى التمر، والسمسم، والكاكاو، والمشمش المجفف (قمر الدين) بالإضافة إلى البقول مثل الفول المدمس والفول الأخضر والعدس واللوبيا وحمص الشام والمكسرات.

وبالرغم من أن الكاكاو، والشوكولاتة تحتويان على بعض المغذيات التى تساعد على النوم الهادئ مثل التربتوفان والمغنسيوم، إلا أنه - لاحتوائهما أيضا على مادة الكافيين - يجب عدم الإسراف فى تناولهما لتفادى تأثيرها الذى يتعارض مع المساعدة على النوم.

رابعا: تناول أعشاب النوم الهادئ:

١ - الزعتر (لهدوء الأعصاب ولمشاكل الجهاز التنفسى)، والبقدونس، والمريمية (ساج) وبخاصة نوعيتها التى تسمى كلارى ساج، والتراجون هو عشب من العائلة المركبة ويتم تناول أوراقه العطرية الغنية بزيت طيار له رائحة تشبه الينسون.

٢ - الكاموميل (البابونج) والنعناع والترنجان، وهى تساعد على سهولة الهضم وطرد الغازات من الجهاز الهضمى مع إزالة توتر الأعصاب، وتحقق هدوء الجسم بصفة عامة، ويتم تناولها كمشروب ساخن قبل النوم. وعشب الترنجان من العائلة الشفوية وتستخدم أوراقه المميزة برائحتها الليمونية.

٣ - تناول بعض قطرات من زيوت زهور الياسمين أو اللافندر على صورة مشروب ساخن يساعد على إزالة القلق والتوتر وتهدئة الأعصاب مما يحقق نومًا أفضل.

خامسًا: تجنب العادات الغذائية المتعارضة مع النوم الهادئ، والتى منها:

١ - عدم الإكثار من تناول السوائل فى فترة ما قبل النوم لتفادى تكرار القيام من النوم للذهاب لدورة المياه. ولنفس السبب ولتفادى

تأثيراتها المنبهة ينصح بتقليل تناول المشروبات المنبهة المحتوية على الكافيين مثل القهوة والشاى ومشروبات الكولا، وبخاصة فى فترة المساء أو ما قبل موعد النوم بحوالى ٦ - ٨ ساعات.

٢ - عدم الإكثار من تناول الكاكاو، والشوكولاتة، لأنه بالرغم من احتوائهما على التربتوفان والمغنسيوم المساعدين على النوم، يتواجد بهما الكافيين ذو التأثيرات المتعارضة مع النوم الهادئ.

٣ - عدم تناول الأغذية الحريفة كثيرة التوابل أو الدهنية لأنها قد تتسبب فى بعض مشاكل الهضم مثل حرقة فم المعدة التى قد تتداخل مع تحقيق سهولة النوم.

٤ - عدم تناول أية فيتامينات إلا تحت إشراف الطبيب المتخصص، على أن يكون تناولها فى فترة الصباح وليس مساء، لتفادى تأثيرها المنشط للجسم والذى يتعارض مع الاستعداد للنوم.

سادسًا: اتباع النصائح الصحية للنوم الهادئ:

١ - عدم التدخين مع تجنب استنشاق (دخان السجائر أو الشيشة) خلال فترة ٤ - ٦ ساعات قبل النوم، لأن نيكوتين التدخين من المواد المنبهة التى تساعد على اليقظة وعدم النوم.

٢ - تفادى ممارسة الرياضة قبل موعد النوم بساعتين لتأثيرها المنشط للجسم والذى يتعارض مع تحقيق النوم الهادئ، وقد يؤدى ممارستها قبل موعد النوم بحوالى ٥ - ٦ ساعات إلى المساعدة على النوم الهادئ.

٣ – الاعتماد أساسا على نوم الليل، لأن النوم فى فترة النهار سوف يكون على حساب ساعات نوم الليل فيجب تحديد مدة نوم النهار بأقل من الساعة على أن يكون قبل الساعة الثالثة عصرًا.

٤ – تهوية حجرة النوم وتجديد هوائها قبل موعد النوم بنصف ساعة وبخاصة فى فصل الشتاء، حيث يؤدى غلق النوافذ والتغطية الثقيلة أثناء النوم إلى عدم توفر التهوية الكافية التى تحمل الكمية المناسبة من الأوكسجين الضرورى لسهولة وكفاءة عملية التنفس، مما قد يسبب صعوبة النوم والتعرض للكوابيس.

٥ – اتباع بعض ممارسات وطقوس ما قبل النوم التى تساعد فعلا على التمتع بنوم هادئ، مثل: أخذ حمام دافئ بماء مضاف إليه قليل من بعض زيوت الزهور مثل الياسمين واللافندر مما يساعد على استرخاء الجسم والنوم بدرجة أفضل، كذلك الاستماع إلى موسيقى هادئة، وقراءة أذكار ما قبل النوم وغيرها.

ومع أننا نتحدث دائما عن الوسائل التى تساعد على تحقيق النوم، فإن البعض – أحيانا – قد يشكو من كثرة الشعور بالرغبة فى النوم، وبخاصة عند بدء قيامه بأداء عمل أو نشاط ما. وبدلا من تناول المشروبات المنبهة مثل الشاى والقهوة، قد يكون الحل بسيطا وسهلا، ويتمثل فى استنشاق كمية كبيرة من الأوكسجين الموجود فى الهواء الطبيعى. وعلى ذلك فإن مجرد فتح نافذة الغرفة، واستنشاق أكبر قدر ممكن من الهواء

(شـهيق)، مع تركه داخل الجسـم لمدة ١٠ ثوان قبل إخراجه (زفير)، وتكرار ذلك، يحقق النشاط ويقاوم مؤقتا الشعور بالنوم.

نوم القيلولة هل يصلح من المزاج:

يشـعر الفرد عـادة برغبة قوية فى النوم بعـد وجبة الغذاء وتكون لديه القابلية للنوم ولو لدقائق قليلة حتى لو كان جالسا على كرسى بعد تناوله الطعام، ثم يقوم ممتلئا بالنشاط والحيوية.

والنـوم بعد الظهـر – بصفة عامة – كان يعتـبر مظهرا غير صحى وتعبـيرا عن الكسـل والخمـول. غير أن مـا توصلت إليه الدراسـات الحديثـة فى مراكز بحوث النوم فى الـدول المتقدمة أظهر فائدة هامة لنـوم الظهيرة. فلقد وجد أن مخ الإنسـان لديه أصلا اسـتعداد طبيعى للنـوم مرتين فى اليوم، مرة لمدة قصيرة بعد الظهر، وأخرى لمدة طويلة بالليل. كما توصل العلماء إلى فائدة النوم ظهرا فى زيادة نشـاط الجسـم وتحسـين حالته المزاجية ليصبح أكثر سعادة ومرحا وقدرة على العطاء بقية ساعات اليوم.

ولقـد دفعت هذه النتائـج بكثير من الدول مثل الصـين واليابان إلى تشـجيع عادة النوم ظهرا، لدرجة أن اليابان أنشـأت صالات فى بعض أماكن العمل يسـمح فيها للعاملين بالنوم ظهرا لمدة دقائق قليلة. كما أن بعض أطباء الدول الأجنبية ينصح بالنوم ظهرًا لفترة قصيرة لمن يشـكو عادة من مشاكل الحموضة فى المعدة.

أما فــى الولايات المتحدة فلقد أظهر اســتطلاع رأى حديث، أجرته مؤسســة أمريكية أن ٧٧٪ من الشــعب الأمريكى يعتقــدون أن القيلولة في أثناء العمل تســاعد على زيادة الإنتاج. وأكدت الباحثة لوسى وينز - التى أشرفت على الاستطلاع - أن النوم لفترة ما بين ٢٠ و ٣٠ دقيقة خلال ساعات العمل يساعد على تحسين أداء الموظفين. وأضافت أن ٧٢٪ ممن اســتطلعت آراءهم يأخذون قســطًا من النوم فوق مكاتبهم، ونوهت الباحثــة الأمريكية إلى أن الكثير من الموظفين لا يجدون حرجًا فى أخذ مراتبهم إلى مكان العمل، حيث إن رؤساءهم يفعلون الشيء نفسه.

وينصــح دكتور جيمس مــاس الأخصائى النفســى بجامعة كورنيل الأمريكية بنوم القيلولة لتأثيراته المفيدة التى تقلل من زيادة المعلومات المحملة والتى قد تتسبب فى ظهور أحاسيس سرعة الانفعال والإحباط وانخفاض جودة المزاج مع ضعف الأداء الذهنى وكلها عوامل تعمل على نقص متعة الشعور بالسعادة.

وإذا كانت الدراســات العلمية تؤكد صحة النــوم قليلا بعد الغذاء، فإنهــا تتفق في ذلك مع المثل الشــعبى الذى يقــول (اتغدى واتمدى)، غير أنه لا يفضل عادة المشى مباشرة عقب وجبة العشاء وهو ما لا يتفق مع بقية المثل (اتعشــى واتمشى). لأن الجسم بعد تناول الطعام وامتلاء المعــدة به يوفر لها كل نشــاطه للمســاعدة على ســهولة وكفــاءة إتمام الهضم، ويكون ذلك بالطبع على حساب درجة نشاط بقية أعضاء الجسم الأخرى بما فيها المسئولة عن الحركة والمشى.

ولعل دعوة المثل الشعبى للمشى بعد تناول وجبة العشاء، كانت تعنى فى الماضى عدم النوم مباشرة بعد هذه الوجبة واتخاذ المشى - وهو الوسيلة المناسبة التى كانت متاحة فى ذلك الوقت - لتفادى النوم بعد العشاء. أما الآن فإن بدائل المشى لمنع النوم بعد العشاء متنوعة مثل الاستماع إلى الراديو، أو مشاهدة التليفزيون، أو الدردشة مع الأهل والأصدقاء بوسائل الاتصال المتعددة أو القراءة وغيرها. وهكذا يكون من الأفضل فى عصرنا الحديث أن يرتبط الغذاء بفترة نوم قصيرة وأن يبتعد نوم الليل عن ميعاد وجبة العشاء بمدة كافية ليصبح شعارنا (اتغدى واتمدى واتعشى.. ولا تتمشى!).

ومن الأمثال الشعبية الأخرى التى تعرضت للنوم:

- السهران ليله طويل والنايم ليله غمضة.
- الليل ما هو قصير إلا على اللى ينامه.
- إن عملت خير النوم أخير (للحالة التى يفضل فيها النوم).
- كل نومة على القُلقيل مرتاحه أحسن من مخدة وطراحة (القلقيل قطع الطين الناتجة من حرث الأرض، والطراحة تعنى المرتبة، والمعنى أن النوم على أى شىء مؤلم للجسم مع راحة البال أفضل من النوم على الفراش المريح).
- كل نومة وتمطيطه أحسن من فرح طيطه. (يعنى تفضيل النوم والراحة).
- كل واحد ينام على الجنب اللى يريحه.

○ كل وِسط وانعس طرفَ. (لراحتك في وجود الأخرين، اجلس في الوسط عند تناول الطعام، ونم في الطرف).

○ مطرح ما تمشي بات.

○ مكتوب على ورق الخيار من سهر الليل نام النهار.

المحتويات

الصفحة

العدد القادم

الفيديو كليب

د. حسن على

اشترك فى سلسلة اقرأ تضمن وصولها إليك بانتظام

الاشتراك السنوى :

- داخل جمهورية مصر العربية ٤٨ جنيهًا.

- الدول العربية واتحاد البريد العربى ٦٦ دولارًا أمريكيًا.

- الدول الأجنبية ٧٥ دولارًا أمريكيًا.

تسدد قيمة الاشتراكات مقدمًا نقدًا أو بشيكات بإدارة الاشتراكات بمؤسسة الأهرام بشارع الجلاء - القاهرة.

أو بمجلة أكتوبر ١١١٩ كورنيش النيل - ماسبيرو - القاهرة



يمكنك الآن - عزيزى القارىء - الذهاب إلى محل ملابس لشراء قميص «فيتامين سى» أو قميص ضد الصداع أو شراء ملابس داخلية بها علاج للالتهابات الجلدية أو ملابس أخرى لها أهمية مزاجية للجسم.

كما تستطيع شراء بعض الجوارب المشبعة بالعقاقير لمكافحة فطريات القدم أو تحصل على ملابس صحية ورياضية بها مكونات غذائية تتفاعل مع حرارة الجسم فتمتص العرق وترطب الجلد.

هذه أحدث الابتكارات الغذائية والعلاجية فى العالم تقدمها لك دار المعارف بالإضافة إلى وجبة غذائية متكاملة فى تذكرة علاج حاسمة لحل مشاكل الشيخوخة والنسيان والزهايمر والأنيميا وتنقية الجسم من السموم والملوثات.. والإجهاد والتوتر وكثير من المشاكل الصحية الأخرى.



